

Élaboration et rédaction :
Elizabeth Mansfield, M.Sc., R.D., diététiste et spécialiste de l'activité physique
Rachelle Charlebois, R.D., diététiste
Ruth McPherson, M.D., Ph.D., FRCPC, directrice de la clinique des lipides
Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa, Ontario

Éditrice technique : Victoria Young-Benidickson
Révisure : Natacha Ducharme
Traduction : Pfizer Canada
Illustrations originales : Anne Bouillion
Illustrations d'aliments : Lorraine J. Karcz
Conception et mise en page : www.invision.ca

Copyright © 2006, Peak Performance
www.peakperformance.ca

Tous droits réservés. Aucune partie de la présente brochure ne peut être reproduite par quelque procédé que ce soit à des fins commerciales sans l'autorisation écrite de l'éditeur.

Publié par Peak Performance, Ottawa, Canada
Imprimé au Canada
04L189F

ISBN 0-9735321-3-0

La publication de cette brochure a été rendue possible grâce à une contribution à visée éducative de Pfizer Canada.

Le présent document est la troisième édition d'une brochure produite à l'intention des patients de l'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa; elle incorpore des renseignements et des outils tirés d'éditions antérieures de même que de l'information mise à jour et de nouveaux outils.

Les auteurs tiennent à remercier Pfizer Canada pour son aide.

Toutes les marques et les désignations de produits sont des marques de commerce ou des marques déposées des entreprises concernées.

Vivre avec le cholestérol



Profil de risque de maladie cardiaque

Date (année-mois-jour) : / / / /

Cholestérol (mmol/L) _____

Triglycérides (mmol/L) _____

Cholestérol LDL (mmol/L) _____

Cholestérol HDL (mmol/L) _____

Rapport CT/C-HDL _____

Glycémie à jeun (mmol/L) _____

HbA1C _____

Lp(a) (mg/dL) _____

Homocystéine (mmol/L) _____

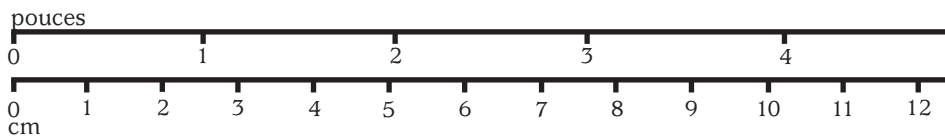
hs-CRP (mg/L) _____

Poids (kg) _____

Indice de masse corporelle (IMC) _____

Tour de taille _____

Tension artérielle _____



Objectif relatif aux groupes alimentaires : Fixez-vous un objectif fondé sur votre régime alimentaire et votre journal des habitudes alimentaires.

2^e objectif :

Comment allez-vous faire pour atteindre cet objectif?

Objectif relatif à l'activité physique : Fixez-vous un objectif qui vous aidera à améliorer votre capacité physique.

3^e objectif :

Comment allez-vous faire pour atteindre cet objectif?

Autres objectifs :

Se fixer des objectifs pour vivre avec le cholestérol



Servez-vous du livret « Vivre avec le cholestérol » pour établir les objectifs que vous voulez atteindre concernant votre mode de vie. Lorsque vous vous fixez des objectifs, veillez à suivre le principe **SMART** (objectifs spécifiques, mesurables, atteignables, réalistes et temporels).

Exemple : Je vais manger au moins 5 à 10 fruits ou légumes de couleur vive tous les jours en intégrant une variété de ces aliments dans chacun de mes repas.

Exemple : Je vais augmenter ma durée de marche de 2 à 3 minutes par jour jusqu'à ce que je marche pendant 60 minutes au total tous les jours

Objectif en matière d'habitudes alimentaires : Fixez-vous un objectif en vous fondant sur les résultats que vous avez obtenus au questionnaire ÉVALUEZ VOTRE ASSIETTE (p. 26).

1^{er} objectif :

Comment allez-vous faire pour atteindre cet objectif?

Valeurs optimales		Cibles
Sans maladie CV ni diabète	Avec maladie CV ou diabète	
< 5,0	< 4,2	_____
< 2,0	< 1,7	_____
< 3,5	< 2,0 (MCV) < 2,5 (diabète)	_____
> 1,2	> 1,2	_____
< 5,0	< 4,0	_____
	3,8 - 5,7	_____
	4,4% - 6,4%	_____
< 25	< 25	_____
< 9,0	< 9,0	_____
	< 1,0	_____
	19-27	_____
	hommes < 102 cm / 40 po femmes < 88 cm / 35 po	_____
	< 130/85	_____
[< moins de, > plus de]		

Table des matières

Introduction

Ce que vous devez savoir	2
Facteurs de risque lipidiques	3
Comment réduire les risques	5
Autres ressources utiles	9

I Soyez actif! Votre cœur vous en sera reconnaissant

1. Êtes-vous apte à pratiquer une activité physique?	12
2. Les éléments d'une vie active	14
3. Suivez vos progrès	20
4. Programme de marche « Soyez actif! »	20
5. Registre des activités	23

II Mangez sainement! Ou la santé par l'alimentation

1. Évaluez vos portions	25
2. Évaluez ce que vous mangez	27
3. Adoptez de saines habitudes alimentaires	27
• Utilisez des matières grasses et des huiles bonnes pour le cœur	28
• Consommez davantage de fruits et de légumes	35
• Optez plus souvent pour des produits de grains entiers	40
• Choisissez des protéines animales bonnes pour le cœur	45
• Optez plus souvent pour des protéines végétales	47
• Choisissez des produits laitiers et des produits à base de soja fortifié à faible teneur en matières grasses	50
• Buvez assez de liquide pour bien vous hydrater	54
4. Choisissez un régime alimentaire sain	54
5. Mettez en application votre régime alimentaire	61

Évaluation des étiquettes:

Les mentions relatives à la valeur nutritive de ces 2 produits sont exactement les mêmes et répondent toutes les 2 aux critères d'une alimentation bonne pour le cœur.



En examinant l'information nutritionnelle, on constate que le produit A contient 2 fois plus de gras total et de gras saturé que le produit B. Le produit A fournit la moitié de ses calories sous forme de gras et serait, à ce titre, considéré comme un produit à forte teneur en matières grasses. Un produit à faible teneur en matières grasses contiendrait moins de 3 grammes de gras par portion.

Les 2 produits entrent dans la catégorie des aliments « faibles en gras saturés », car ils contiennent l'un et l'autre moins de 2 grammes de gras saturé et d'acides gras trans combinés. Cela dit, nous pouvons conclure que le produit B doit être privilégié, car il renferme moins de gras saturé, de gras total et de calories.

Dans la liste des ingrédients, on constate que les 2 produits affichent la mention « Fait d'huile végétale à 100 % ». Cependant, dans le produit A, l'huile végétale a été transformée en shortening par hydrogénation. Bref, l'huile végétale est devenue plus saturée et peut contenir des acides gras trans.

En outre, la liste des ingrédients nous apprend que le produit A est préparé à partir de farine enrichie, alors que le produit B, lui, est fait à partir de farine de blé entier. Par conséquent, chaque portion du produit B contient davantage de fibres.

Le produit B contient aussi moins d'ingrédients sodiques et moins de sodium total que le produit A.

Lecture d'une étiquette – Exemple

Ces deux étiquettes de craquelins montrent comment – en lisant bien l'étiquette – vous pouvez déterminer quel produit a la plus faible teneur en gras total, en gras saturé et en cholestérol et la plus forte teneur en fibres.

Produit A		Produit B	
Mentions sur l'emballage: « Sans cholestérol » « Faible en gras saturé » « Sans acides gras trans » « Fait d'huile végétale à 100 % »		Mentions sur l'emballage: « Sans cholestérol » « Faible en gras saturé » « Sans acides gras trans » « Fait d'huile végétale à 100 % »	
Valeur nutritive par portion de 11 craquelins		Valeur nutritive par portion de 11 craquelins	
	% valeur quotidienne		% valeur quotidienne
Calories 126		Calories 110	
Lipides 6,7 g	10 %	Lipides 3,3 g	5 %
gras saturé 1,3 g	30 %	gras saturé 0,6 g	18 %
+ gras trans 0,7 g		+ gras trans 0 g	
Cholestérol 0 mg		Cholesterol 0 mg	
Sodium 549 mg	23 %	Sodium 394 mg	16 %
Glucides 14,9 g	11 %	Glucides 17,9 g	14 %
Fibres 1 g	3 %	Fibres 2,2 g	7 %
Sucres 0 g		Sucres 0 g	
Protéines 1,7 g		Protéines 2,3 g	
Vitamine A 2% Vitamine C 10%		Vitamine A 2% Vitamine C 10%	
Calcium 0% Fer 2%		Calcium 0% Fer 2%	
Ingrédients Farine enrichie, shortening d'huile végétale, mélange de légumes et d'assaisonnements déshydratés, sucre et (ou) dextrose, sel, bicarbonate d'ammonium, sucre inverti liquide ou glucose, fructose, phosphate monocalcique, bicarbonate de sodium, protéines végétales hydrolysées, protéase.		Ingrédients Farine de blé entier, huile végétale, bicarbonate de sodium, sel, farine de malt, levure, protéase.	

III Perdez du poids! Votre cœur vous en sera reconnaissant

- | | | |
|----|--|----|
| 1. | Comment déterminer votre poids-santé | 68 |
| | • Indice de masse corporelle et tour de taille | 68 |
| 2. | Êtes-vous prêt à perdre du poids? | 71 |

Annexes

- | | | |
|----|--|----|
| A. | Liste des tableaux | 74 |
| B. | Renseignements supplémentaires sur les lipides sanguins et les maladies cardiaques | 75 |
| C. | Médicaments | 81 |
| D. | Tableaux d'équivalences | 84 |
| E. | Ingrédients de remplacement dans des recettes | 85 |
| F. | Guide de lecture des étiquettes de produits alimentaires | 86 |



Remarque: Dans le présent document, le masculin désigne aussi bien les femmes que les hommes.



Introduction

Votre médecin vous a demandé de lire la présente brochure et de vous en inspirer pour modifier les habitudes de vie qui accroissent votre risque de maladie cardiaque et d'accident cérébro-vasculaire (ACV). Si vous avez déjà reçu un diagnostic de maladie cardiovasculaire ou de maladie coronarienne, votre médecin vous a demandé de lire ce document afin de réduire les risques de nouvelles complications.

Cette brochure renferme des renseignements et des outils utiles qui vous aideront à améliorer votre alimentation, à intégrer des activités physiques agréables à votre vie ainsi qu'à atteindre – et à maintenir – un poids-santé. Vous y verrez comment vous pouvez modifier vos habitudes de vie pour améliorer votre lipidémie (taux de lipides dans le sang) et, du coup, réduire le risque de maladie cardiaque et d'ACV.



De plus, vous y trouverez de l'information et des explications sur les effets du cholestérol sanguin et d'autres lipides sanguins sur la santé, de même que sur les risques que présente une cholestérolémie (taux de cholestérol dans le sang) trop élevée. Ce document contient également de l'information sur les médicaments couramment prescrits pour maîtriser les taux de cholestérol et d'autres lipides contenus dans le sang.

Annexe F – Guide de lecture des étiquettes de produits alimentaires

Tous les aliments emballés doivent porter une étiquette. Cette étiquette présente de l'information nutritionnelle dans la liste des ingrédients et dans l'encadré réservé à la valeur nutritive du produit. La liste des ingrédients vous renseigne sur la composition de l'aliment. Les ingrédients y figurent par ordre décroissant de poids. La valeur nutritive contient de l'information sur les calories, les lipides, les glucides, les protéines ainsi que sur certaines vitamines et certains minéraux.

pour 125 mL (87 g)

Toute l'information contenue sous Valeur nutritive est fondée sur une *quantité* bien précise de nourriture.

Le tableau fait mention des calories et de 13 éléments nutritifs essentiels. Davantage d'éléments nutritifs peuvent figurer sur certaines étiquettes.

Sucres 2 g

Ce chiffre désigne la quantité réelle de l'élément nutritif en question contenue dans la quantité spécifique de nourriture mentionnée. La quantité d'un élément nutritif est inscrite même si elle est nulle.

Valeur nutritive	
par portion de 125 mL (87 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 80	
Lipides 0,5 g	1%
saturés 0 g	
+ trans 0 g	0%
Cholestérol 0 mg	
Sodium 0 mg	0%
Glucides 18 g	6%
Fibre 2 g	8%
Protéines 3 g	
Vitamine A 2%	Vitamine C 10%
Calcium 0%	Fer 2%

% valeur quotidienne

Ce chiffre indique la quantité d'un élément nutritif précis contenue dans l'aliment par rapport à la valeur quotidienne recommandée. Il permet de voir rapidement si un aliment contient peu ou beaucoup d'un certain élément nutritif.

Annexe E -

Ingrédients de remplacement dans des recettes

Remplacez	par
250 mL de farine de blé	250 mL de farine de blé entier à 100% communément appelé farine d'épautre
250 mL de lait entier	250 mL de lait écrémé, à 1% ou à 2%
1 œuf entier	1 œuf enrichi d'oméga-3, 2 œufs blancs ou 60 mL de succédané d'œuf. Pour chaque œuf utilisé dans des recettes, comme des crêpes, des muffins et des biscuits, ajoutez 15 mL de graines de lin moulues ayant préalablement trempé dans 45 mL d'eau pendant plusieurs minutes.
250 mL de beurre ou de shortening (solide ou fondu)	250 mL de margarine molle non hydrogénée ou 175 mL d'huile insaturée (huile de canola ou de soja)
250 mL de fromage à la crème	250 mL de fromage à la crème léger ou de fromage ricotta léger
250 mL de crème sûre	250 mL de yogourt nature ou 250 mL de crème sûre à faible teneur en matières grasses (ou sans gras)
30 g (carré de 1 oz) de chocolat à pâtisserie	45 mL de cacao et 15 mL d'huile insaturée (huile de canola ou de soja), mélangés
Mayonnaise aux œufs ordinaires	Mayonnaise ou vinaigrette faite à partir d'huile insaturée (huile de lin, de canola, de soja ou d'olive)
Sucre	Dans certains cas, vous pouvez remplacer le sucre par un succédané comme l'aspartame ou Splenda ^{MD} afin d'éliminer les calories contenues dans les sucres simples. La saccharine ne doit être utilisée que sur recommandation d'un médecin.

Ce que vous devez savoir au sujet des maladies cardiaques et des lipides sanguins

Les maladies cardiaques et les ACV sont les principales causes de mortalité au Canada et constituent en outre d'importantes causes d'invalidité, tant chez l'homme que chez la femme. Ces maladies englobent:

- les maladies imputables à l'accumulation de cholestérol dans les vaisseaux sanguins du cœur (maladies coronariennes); et
- les maladies touchant d'autres vaisseaux sanguins (maladies cardiovasculaires), qui comprennent les vaisseaux qui descendent vers l'estomac, les reins et les jambes (maladies vasculaires périphériques), de même que les maladies touchant les vaisseaux sanguins qui irriguent le cerveau (maladies artérielles carotidiennes).



Dans les années 1960, les scientifiques ont employé l'expression « facteur de risque » pour décrire les caractéristiques personnelles et les habitudes de vie qui peuvent augmenter les risques de maladie cardiaque et d'ACV. Certains facteurs de risque échappent pour ainsi dire à tout contrôle (par exemple, l'âge, le sexe ou des antécédents familiaux

de maladies cardiaques prématurées). Par contre, il y a d'autres facteurs de risque sur lesquels on peut agir (par exemple, le diabète, l'obésité, des taux élevés de cholestérol et de triglycérides dans le sang, une tension artérielle élevée et le syndrome métabolique) et qu'on peut même modifier; on pense notamment ici aux habitudes de vie.

Trop manger, ne pas bouger suffisamment et fumer: toutes ces habitudes de vie sont principalement à l'origine des maladies cardiaques et des ACV.

Vous trouverez à l'annexe B de la présente brochure des précisions sur les facteurs de risque lipidiques et non lipidiques de même que sur les médicaments fréquemment prescrits pour abaisser les taux de lipides sanguins. Pour rester bien informé, vous pouvez consulter le site Internet www.vivreaveccholesterol.ca, mis à jour régulièrement.

Les facteurs de risque lipidiques liés aux maladies cardiaques

Les *lipides sanguins* sont des substances assimilables à des matières grasses présentes dans le sang; elles englobent le cholestérol, les lipoprotéines transportant le cholestérol et les triglycérides (TG). Divers facteurs influent sur les taux de lipides sanguins, dont l'alimentation, l'obésité, les habitudes de vie, les taux d'hormones, les facteurs génétiques et la consommation de certaines substances (voir le tableau 1, p. 5).

Le cholestérol

Le cholestérol est principalement produit par le foie, bien qu'une partie du cholestérol présent dans le sang (cholestérolémie) provienne des aliments que vous mangez. Les principaux types de cholestérol sanguin sont:

- le cholestérol contenu dans les lipoprotéines de faible densité (C-LDL); et
- le cholestérol contenu dans les lipoprotéines de haute densité (C-HDL).

Rappel: LDL = mauvais cholestérol
HDL = bon cholestérol

Annexe D - Tableaux d'équivalences

Abréviations	
Mesures anglaises (États-Unis et Royaume-Uni) oz = once lb = livre	Système métrique µg = microgramme mg = milligramme g = gramme kg = kilogramme
c. à soupe = cuillerée à soupe c. à thé = cuillerée à thé once liquide = ozL	dL = décilitre mL = millilitre L = litre

Poids			
États-Unis et Royaume-Uni	Système métrique	États-Unis et Royaume-Uni	Système métrique
1 oz	30 g	8 oz (½ lb)	250 g
2 oz	60 g	10 oz	315 g
3 oz	90 g	12 oz (¾ de lb)	375 g
4 oz (¼ de lb)	125 g	14 oz	440 g
5 oz (⅓ de lb)	155 g	16 oz (1 lb)	500 g
6 oz	185 g	1 ½ lb	750 g
7 oz	220 g	2 lb	1 kg

Liquides		
États-Unis	Système métrique	Royaume-Uni
1 c. à thé	5 mL	1 c. à thé
1 c. à soupe	15 mL	½ ozL
2 c. à soupe	30 mL	1 ozL
¼ de tasse	50 mL	2 ozL
⅓ de tasse	75 mL	3 ozL
½ tasse	125 mL	4 ozL
⅔ de tasse	150 mL	5 ozL
¾ de tasse	175 mL	6 ozL
1 tasse	250 mL	8 ozL
1½ tasse	375 mL	12 ozL
2 tasses	500 mL	16 ozL

libération lente est mieux tolérée, mais elle augmente moins efficacement le taux de C-HDL.

Les médicaments abaissant les triglycérides

Les **fibrates** incluent le bezafibrate (Bezalip^{MD}), le fénofibrate (Lipidil^{MD}) et le gemfibrozil (Lopid^{MD}).

Les fibrates réduisent de 30 à 40 % les taux de triglycérides et sont généralement bien tolérés.

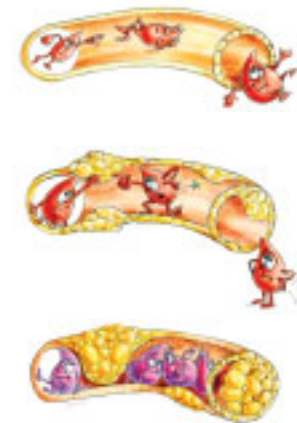
Vous devriez éviter complètement les fibrates si vous souffrez d'une maladie rénale importante. Si vous avez un taux élevé de triglycérides et un faible taux de C-LDL, votre médecin pourrait vous prescrire uniquement un médicament abaissant les triglycérides. Toutefois, si votre taux de C-LDL est élevé, on aura probablement recours à une statine et peut-être à un autre médicament (comme de l'acide nicotinique ou un fibrate). Bien que ces associations médicamenteuses soient extrêmement efficaces, elles peuvent causer des effets secondaires et requièrent un suivi rigoureux de la part de votre médecin. Les suppléments d'huile de saumon abaissent également les triglycérides; votre médecin pourrait recommander leur emploi.

La niacine réduit les triglycérides dans une proportion comparable, mais son utilisation peut être limitée par les effets secondaires et par la hausse de la glycémie qu'elle provoque. Les statines les plus puissantes peuvent aussi diminuer les triglycérides de 40 %, mais elles sont en général moins efficaces que les fibrates et la niacine dans le traitement de l'hypertriglycéridémie.

Les suppléments à base de plantes médicinales

On a beau faire une large promotion de nombreux suppléments à base de plantes médicinales, on manque de données étayant leur utilisation. Tant que des essais scientifiques rigoureux à leur sujet n'auront pas été achevés et examinés, nous ne recommandons pas leur utilisation pour la prévention ou le traitement des maladies cardiaques. Si vous prenez de tels suppléments, dites-le à votre médecin, car ils pourraient interagir avec les médicaments qu'il vous a prescrits.

Le **C-LDL** entraîne une accumulation de cholestérol sur les parois des artères qu'on appelle *plaque*. À la longue, la plaque peut s'épaissir au point de rétrécir le conduit dans lequel le sang circule – la *lumière* – et ralentir ou même bloquer la circulation sanguine. Une obstruction peut également se produire lorsqu'un fragment de plaque se fragmente. L'*angine*, serrement dans la poitrine ou douleur ressentie dans le bras gauche ou la mâchoire, est provoquée par une mauvaise irrigation sanguine du muscle cardiaque.



Le **C-HDL** recueille le cholestérol présent sur les parois des artères et le renvoie au foie en vue de son recyclage ou de son élimination. Plus votre sang est riche en C-HDL, plus vous êtes à l'abri de l'accumulation de plaque dans vos artères.

Aucun symptôme ne trahit un taux élevé de C-LDL ou un faible taux de C-HDL. Par conséquent, seule une analyse sanguine peut indiquer à votre médecin si votre taux sanguin de cholestérol vous expose à une maladie cardiaque ou à un ACV.

Les triglycérides (TG)

Les triglycérides constituent une autre forme de substance grasse contenue dans le sang. Le foie produit des triglycérides à partir de ce que vous mangez. Les aliments riches en matières grasses, le sucre et l'alcool incitent le foie à produire davantage de triglycérides. L'obésité (tout particulièrement la présence d'un surplus de graisse abdominale) amène également le foie à produire davantage de triglycérides. Un taux élevé de TG accroît le risque de formation de caillots dans les artères et peut aussi diminuer le taux de C-HDL (le bon cholestérol).

Tableau 1. Facteurs qui influent sur les taux sanguins de cholestérol et de triglycérides

Augmente le C-LDL	Abaisse le C-HDL	Augmente les triglycérides
Alimentation riche en gras saturés	Tabagisme	Consommation excessive de sucre et de friandises
Forte consommation de cholestérol d'origine alimentaire	Obésité	Consommation d'alcool
Obésité	Inactivité physique	Consommation excessive de glucides raffinés
Maladie de la glande thyroïde	Taux élevé de triglycérides	Obésité
Maladie du rein	Diabète	Diabète mal maîtrisé
Maladie du foie	Facteurs génétiques	Inactivité physique
Facteurs génétiques	Usage de certains médicaments ou drogues	Facteurs génétiques
Usage de certains médicaments ou drogues		Usage de certains médicaments ou drogues

Comment réduire les risques

Que pouvez-vous faire pour réduire le risque de maladie cardiaque? Commencez par vous renseigner. Établissez avec votre médecin les facteurs de risque auxquels vous êtes exposé, puis éliminez ou modifiez-en le plus possible. Lorsque vous prenez les choses en main et que vous décidez de contrôler vos facteurs de risque, vous agissez fermement contre les maladies du cœur. En cette matière, il n'est jamais trop tard pour bien faire. La modification de certaines de vos habitudes de vie peut abaisser vos taux de C-LDL et de triglycérides, et pourrait même élever votre taux de C-HDL. Dans le tableau 2 (p. 7), on montre les effets que la modification de certaines habitudes de vie peut avoir sur les taux de lipides sanguins.

Voici quelques conseils pour prendre en main vos habitudes de vie:

- **Soyez actif!** Intégrez l'activité physique à votre vie.
- **Mangez sainement!** Faites des choix santé en matière d'alimentation.
- **Perdez du poids!** Débarrassez-vous des quelques livres que vous avez en trop.

Votre santé vous tient à cœur? Lisez la suite...

Le choix d'une statine et la dose d'un tel médicament dépendront de la mesure dans laquelle vous devez réduire votre taux de C-LDL pour parvenir à un état de santé optimal. Un traitement à l'aide d'une statine diminue l'incidence des ACV et de la mortalité totale chez les patients particulièrement vulnérables. On observe une réduction du nombre d'accidents coronariens chez les personnes utilisant une statine et qui ont ou n'ont pas de maladie coronarienne cliniquement évidente et dont le taux de cholestérol LDL se situe dans la moyenne ou est élevé.

Les **résines** (chélateurs des acides biliaires) englobent la cholestyramine (Questran^{MD} et Colestid^{MD}).

On utilise les résines pour réduire le taux de C-LDL, souvent en association avec d'autres médicaments abaissant les lipides sanguins. Ces médicaments diminuent modérément (de 15 à 30 %) la concentration de C-LDL et augmentent très légèrement (de 3 à 5 %) le taux de C-HDL. Ces traitements peuvent réduire l'absorption d'autres médicaments.

Les **inhibiteurs de l'absorption du cholestérol** (le produit offert actuellement est connu sous le nom d'« ézétimibe » [Ezetrol^{MD}]).

Ces médicaments réduisent l'absorption du cholestérol dans l'intestin et abaissent le C-LDL dans des proportions de 15 à 20 %. Ils sont souvent employés de concert avec une statine.

Les médicaments augmentant le C-HDL

La **niacine** (une vitamine B) est utilisée pour le traitement d'un faible taux de C-HDL ainsi que d'un taux élevé de triglycérides et de C-LDL. La niacine peut accroître le taux de C-HDL de 30 % (et souvent dans une proportion encore plus grande dans le cas d'un traitement à long terme) et elle constitue le traitement le plus efficace qui soit pour élever un faible taux de C-HDL. La niacine à libération immédiate est la forme du médicament la plus efficace, mais elle doit être prise 3 fois par jour pour que le patient acquière une tolérance aux effets secondaires vasodilatateurs, couramment appelés « bouffées de chaleur ». La niacine à

Annexe C – Médicaments

Une alimentation bonne pour le cœur, la pratique régulière d'une activité physique et la perte de poids demeurent les 3 composantes essentielles d'un traitement visant à vivre avec le cholestérol et les triglycérides. Cela dit, des médicaments peuvent aussi être nécessaires chez :

- les personnes ayant des taux particulièrement élevés de cholestérol LDL et de triglycérides ou un faible taux de cholestérol HDL, souvent en raison de facteurs génétiques;
- les personnes ayant des antécédents de maladies coronariennes ou d'autres types de maladies vasculaires et chez qui une diminution marquée des taux de C-LDL et de triglycérides est essentielle;
- les personnes ayant des antécédents de diabète, qui sont très fortement exposées à une maladie cardiaque et chez qui une réduction des taux de C-LDL et de triglycérides peut conférer une protection contre les maladies cardiovasculaires; et
- les personnes cumulant plusieurs facteurs de risque de maladie cardiaque (comme le tabagisme, l'hypertension artérielle, le syndrome métabolique et des antécédents familiaux de maladie cardiaque précoce) et chez qui un contrôle particulièrement rigoureux des taux de cholestérol et de triglycérides sanguins est nécessaire.

Les médicaments abaissant le C-LDL

Les **statines** comprennent l'atorvastatine (Lipitor^{MD}), la fluvastatine (Lescol^{MD}), la lovastatine (Mevacor^{MD}), la pravastatine (Pravachol^{MD}), la rosuvastatine (Crestor^{MD}) et la simvastatine (Zocor^{MD}).

Les statines sont des médicaments sûrs et efficaces qui sont devenus la norme thérapeutique chez les patients ayant un taux de C-LDL élevé. Si vous souffrez d'une maladie coronarienne et de diabète, vous devriez recevoir un médicament abaissant le C-LDL.

Soyez actif! Les effets de l'activité physique sur les lipides sanguins



L'activité physique au quotidien, notamment dans le cadre de vos loisirs, vous aidera à atteindre des taux de lipides sanguins plus sains, particulièrement si vous perdez également du poids. Le tableau 2 (p. 7) montre les bienfaits de l'activité physique. Par exemple, un programme quotidien d'activité physique comprenant de 30 à 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée ou vigoureuse (marche rapide, randonnée pédestre, vélo, natation, patinage, ski de fond, course à pied) conjugué à une perte de poids augmentera votre taux de C-HDL de 5 à 30 %. Plus vous consacrez de temps à l'activité physique, plus les effets sur les triglycérides sont importants. Ensemble, la perte de poids et l'activité physique peuvent réduire les taux de triglycérides de 10 à 40 %.

La section I de la présente brochure renferme de l'information sur la manière d'accroître votre degré d'activité ainsi que sur la façon de choisir une activité qui vous convient, compte tenu de vos habitudes de vie.

Mangez sainement! Une alimentation saine pour un cœur sain

*« De ton aliment, tu feras ton médicament. »
– Hippocrate*

Des recherches sur l'alimentation menées au cours des 30 dernières années montrent de façon probante qu'il existe 3 stratégies alimentaires efficaces pour la prévention des maladies cardiaques:

1. une alimentation quotidienne composée principalement d'aliments végétaux non raffinés – à savoir des légumes, des fruits, des légumineuses, des céréales entières, des noix et des graines – et d'une très faible quantité de produits alimentaires raffinés;



Tableau 2. Effets de la modification des habitudes de vie sur le taux sanguin de lipides

Modification des habitudes de vie	Effet sur le taux sanguin de lipides (↓ diminution, ↑ augmentation)		
	C-LDL	C-HDL	TG
Soyez actif! Augmentation de l'activité physique au quotidien, notamment dans le cadre des loisirs; comprend des activités physiques modérées ou intenses (exercices d'aérobie), comme la marche rapide, la course à pied, la randonnée pédestre, le vélo, la natation, le patinage ou le ski de fond	↓	↑	↓
Mangez sainement! Réduction de l'apport calorique, particulièrement des calories provenant des glucides et des sucres raffinés	-	-	↓ 5-20%
Réduction des gras saturés à un pourcentage représentant moins de 7% du total des calories	↓ 8-15%	-	-
Remplacement de certains gras saturés par des gras insaturés, surtout des gras polyinsaturés	↓ 5-10%	-	-
Réduction du cholestérol d'origine alimentaire à < 200 mg/jour	↓ 3-5%	-	-
Restriction de la consommation d'alcool	-	-	↓ 5-50%
Ajout de 25 à 40 grammes/jour de protéines de soja et baisse de la consommation de gras saturés et de cholestérol d'origine alimentaire	↓ 5%	-	-
Ajout de 2 grammes/jour d'esters de stérol ou de stanol d'origine végétale	↓ 6-15%	-	-
Ajout de 5 à 10 grammes/jour de fibres solubles (p. ex.: psyllium)	↓ 5%	-	-
Ajout de gras polyinsaturés oméga-3 (p. ex.: huile de lin et huile de saumon)	-	-	↓ 10-30%
Perdez du poids! Perte de poids de 10 livres	↓ 5-8%	-	-
Perte de poids, particulièrement à la hauteur de l'estomac, conjointement avec une augmentation de l'activité	↓	↑ 5-30%	-
Perte de poids grâce à une augmentation de l'activité et à une diminution de l'apport de calories, de gras saturés et de cholestérol	↓	↑	↓ 10-40%

* Ces effets ne sont pas cumulatifs, mais ils contribuent, ensemble, à réduire le risque de maladie coronarienne.



Votre profil lipidique optimal ou idéal

Votre médecin évaluera votre risque de maladie cardiaque en comparant votre taux de cholestérol total (CT) à votre taux de C-HDL (rapport CT/C-HDL). Un rapport idéal est inférieur à 3,5. Cela dit, des personnes différentes peuvent avoir des profils lipidiques idéaux différents. Si vous avez des antécédents de maladies cardiovasculaires ou de diabète et, par conséquent, êtes exposé à un risque plus élevé de problèmes cardiaques, votre médecin établira des valeurs minimales cibles recommandées.

Tableau 15. Taux de lipides sanguins optimaux ou idéal

	Valeurs cibles (absence de maladie coronarienne ou de diabète)	Valeurs cibles (présence de maladie coronarienne ou de diabète)
Cholestérol total (mmol/L)	< 5,0	< 4,2
Triglycérides (mmol/L)	< 2,0	< 1,7
C-LDL (mmol/L)	< 3,5	< 2,5 (< 2,0)*
C-HDL (mmol/L)	> 1,1 (hommes) > 1,3 (femmes)	> 1,1 (hommes) > 1,3 (femmes)
Rapport CT/C-HDL Lp(a) (mg/dl)	< 5,0	< 4,0
Glycémie à jeun (mmol/L)	3,8 – 6,1	3,8 – 6,1
Lp(a) (mg/dL)	< 25	< 25
Homocystéine (mmol/L)	< 9,0	< 9,0
hs-CRP (mg/L)	< 1,0	< 1,0

(< moins de, > plus de)

* Si vous souffrez d'une maladie cardiaque importante, taux de C-LDL optimale est inférieur à 2,0 mmol/L.

4. Le diabète

Le diabète est une maladie caractérisée par une mauvaise assimilation du sucre dans le sang. Le sucre sanguin (glucose) provient des aliments riches en glucides que vous consommez. La production d'insuline par le pancréas ainsi que l'action normale de l'insuline dans les muscles du squelette, les tissus graisseux et le foie normalisent le taux de sucre sanguin (glycémie). La résistance à l'insuline (ou piètre action de l'insuline) peut être due à l'obésité et à des facteurs génétiques. Lorsque le pancréas n'arrive pas à produire suffisamment d'insuline pour composer avec cette piètre action de l'insuline, un diabète de type 2 s'installe. Le diabète augmente le risque de maladie cardiaque, de claudication (mauvaise circulation sanguine dans les jambes), de gangrène, d'insuffisance rénale, de cécité et, chez l'homme, de dysfonction érectile.

5. Réserve aux dames...

Les maladies cardiovasculaires sont une source importante de problèmes de santé chez les femmes ménopausées. D'après les statistiques, 1 femme de 45 à 64 ans sur 9 souffre d'une maladie cardiovasculaire. Ce ratio passe à 1 sur 3 chez les femmes âgées de plus de 65 ans.

Le risque de maladie cardiovasculaire augmente avec l'âge tant chez l'homme que chez la femme, mais la ménopause et les changements qui en découlent, augmente deux fois plus le risque de maladie cardiaque auquel sont exposées les femmes. À la ménopause, le taux d'estrogènes – une hormone – commencent à baisser, provoquant des changements qui se répercutent sur le taux de cholestérol (le taux de C-LDL augmente et le taux de C-HDL diminue) de même que sur l'état général des parois artérielles.

Il ressort de plusieurs études que l'hormonothérapie substitutive (HTS) est associée à une augmentation du taux de C-HDL, à une baisse du taux de C-LDL et à une amélioration du fonctionnement des vaisseaux sanguins. Cependant, les estrogènes peuvent aussi accroître la propension à la formation de caillots sanguins. En définitive, des études récentes montrent que l'HTS NE PRÉVIENT PAS les maladies cardiovasculaires.

2. le remplacement des gras saturés et des gras trans par des gras insaturés non hydrogénés; et
3. une préférence pour les aliments d'origine végétale ou animale contenant des acides gras oméga-3, comme les poissons gras, les huiles végétales et les œufs enrichis d'oméga-3.

La section II – Mangez sainement! – contient des renseignements sur l'amélioration de votre alimentation; vous pouvez ainsi déterminer quels aspects de votre alimentation vous devez modifier et comment faire des choix avisés.

Perdez du poids! Perte de poids et lipides sanguins

En maigrissant et en évitant de reprendre du poids, vous améliorerez vos taux de cholestérol et de triglycérides, et vous réduirez davantage les risques de maladie cardiaque, de diabète et d'hypertension. Dans le tableau 2 (p. 7), on peut voir dans quelle mesure les taux de C-LDL et de triglycérides peuvent diminuer lorsqu'une personne perd à peine 4 kilogrammes (10 livres). En passant à l'étape suivante et en retrouvant la forme tout en maintenant votre poids, vous pouvez également améliorer votre taux de C-HDL.

À la section III, vous verrez comment déterminer, atteindre et conserver un poids-santé.

Sur la bonne voie

Après avoir décidé des changements que vous souhaitez apporter à vos habitudes de vie, il est temps de les mettre en pratique.

Avant toute chose, il est important de faire des changements avec lesquels vous êtes à l'aise.

Demandez-vous si vous êtes capable de mettre en pratique le reste de votre vie le changement que vous décidez d'apporter. Si, jour après jour, vous savez faire preuve de persévérance, vous êtes *sur la bonne voie*.

Autres ressources utiles

Visitez le site Internet www.vivreaveclecholesterol.ca; vous y trouverez de l'information régulièrement mise à jour sur l'alimentation et la santé ainsi que des liens vers d'autres sites qui pourraient vous aider à prendre en charge vos habitudes de vie et à réduire le risque de maladie cardiaque.



Comment améliorer votre santé

Votre médecin est la personne la mieux placée pour vous aider à établir un plan pour l'amélioration de votre santé. Il sera également en mesure de déterminer si, outre la modification de vos habitudes de vie, vous avez besoin de médicaments. Vous pouvez aussi demander à votre médecin de vous diriger vers d'autres professionnels de la santé qui répondront à vos interrogations concernant l'alimentation, l'activité physique ou le poids corporel.

Recommandations du médecin :

Alimentation :

Rendez-vous avec un diététiste

Date : _____ Heure : _____ Endroit : _____

Activité physique :

Épreuve d'effort sur tapis roulant

Date : _____ Heure : _____ Endroit : _____

Rendez-vous avec un spécialiste de l'exercice

Date : _____ Heure : _____ Endroit : _____

Médicament(s) : Statine _____

Fibrate _____

Autre _____

déterminer si vous pourriez tirer des bienfaits d'un traitement à l'aide d'une statine, même si vous semblez en bonne santé et ne présentez pas de signes ni de symptômes de maladie cardiaque.

2. L'homocystéine

L'homocystéine est une protéine du sang étroitement liée aux maladies cardiovasculaires. Un taux élevé d'homocystéine accroît le risque de formation de caillots de sang dans les artères. Un excès d'homocystéine peut aussi endommager les parois des artères coronaires et favoriser l'accumulation de cholestérol. Un taux élevé d'homocystéine peut tenir à des facteurs génétiques, à une maladie rénale, à une mauvaise absorption de la vitamine B12 ou à une alimentation faible en acide folique, en vitamine B6 ou en vitamine B12. Environ 30 % des patients souffrant à un âge précoce d'une maladie du cœur et des vaisseaux sanguins présentent une anomalie génétique du métabolisme de l'homocystéine.

3. Le syndrome métabolique

Le syndrome métabolique (aussi appelé « syndrome X », « syndrome d'insulinorésistance » et « syndrome cardiovasculaire métabolique ») désigne un groupe de facteurs qui, ensemble, accroissent de manière significative le risque de maladie coronarienne. Les facteurs de risque métaboliques constituant ce syndrome sont:

- un excès de graisse à la taille (obésité abdominale);
- un taux élevé de triglycérides;
- la présence de particules de C-LDL petites et denses;
- un faible taux de C-HDL;
- une tension artérielle élevée;
- une glycémie élevée;
- une tendance à la formation de caillots de sang (thrombose); et
- une inflammation chronique (taux élevé de protéine C réactive).

Beaucoup de personnes atteintes du syndrome métabolique finissent par souffrir de diabète.

La lipoprotéine A

La lipoprotéine A – ou Lp(a) – est une particule de transport du cholestérol dans le sang qui est génétiquement déterminée (héréditaire). Un taux élevé de Lp(a) favorise l'accumulation de cholestérol dans les artères et nuit à la dissolution des caillots sanguins (thrombolyse), ce qui accroît le risque de crise cardiaque ou d'accident cérébro-vasculaire (ACV). Des taux de Lp(a) supérieurs à 25 mg/dL (250 mg/L) sont associés à une augmentation du risque de maladie cardiaque et d'ACV. Ce risque augmente encore plus lorsque ces taux dépassent 50 mg/dL ou en présence d'un taux élevé de C-LDL ou d'autres facteurs de risque de maladie cardiaque. Comme il s'agit là d'un facteur génétique, la modification des habitudes de vie influe peu sur le taux de Lp(a). Votre taux de Lp(a) peut aider votre médecin à déterminer si vous avez besoin d'un hypocholestérolémiant (médicament abaissant le cholestérol), surtout si vous n'avez pas de signes de maladie coronarienne. Un taux élevé de Lp(a) – supérieur à 40 mg/dL – peut indiquer que l'emploi d'un médicament diminuant le C-LDL s'impose, même si votre taux de C-LDL est près de la limite supérieure de la normale.

Les facteurs de risque non lipidiques de maladie cardiaque

Des chercheurs viennent de découvrir que 4 facteurs de risque non lipidiques jouent également un rôle très important dans la détermination du risque de maladie cardiaque. Ces facteurs sont les taux sanguins de protéine C réactive et d'homocystéine, de même que la présence d'un syndrome métabolique ou de diabète. De plus, la ménopause augmente chez la femme le risque de maladie cardiaque.

1. La protéine C réactive

Au cours des dernières années, on a montré que l'accumulation de plaque dans les artères était une maladie inflammatoire. La protéine C réactive (hsCRP), marqueur de l'inflammation décelable au moyen d'une analyse sanguine, peut indiquer s'il y a une accumulation de plaque instable dans les artères. Plus la plaque est instable, plus le risque de crise cardiaque ou d'ACV est grand. Votre médecin pourrait aussi utiliser votre taux d'hsCRP pour évaluer votre risque de maladie cardiovasculaire ou pour



Comment adopter de meilleures habitudes alimentaires

Un diététiste professionnel peut vous aider à améliorer vos habitudes alimentaires. Il peut vous aider à élaborer un régime alimentaire sain personnalisé et répondre aux questions que vous vous posez au sujet des aliments que vous mangez, d'une alimentation bonne pour le cœur, d'un poids-santé et de la manière de vous alimenter pour perdre du poids. Si votre médecin ne collabore pas régulièrement avec un diététiste, téléphonez au service de santé publique de votre localité et demandez à parler au diététiste qui y est rattaché. Vous pouvez également visiter le site Internet des Diététistes du Canada à l'adresse www.dietitians.ca pour trouver un diététiste dans votre région.

Comment améliorer votre forme physique

Un professionnel ou un spécialiste de l'activité physique reconnu comme un kinésologue ou un éducateur physique peut vous aider à être plus actif physiquement. Il peut vous aider à dresser un programme de mise en forme et répondre aux questions que vous vous posez sur les exercices d'assouplissement, l'augmentation de la force musculaire, les activités visant l'amélioration de l'endurance cardio-vasculaire, les programmes de conditionnement physique et les activités les plus indiquées pour le raffermissement des muscles et des os et pour l'amélioration de la santé cardiaque. Si votre médecin ne collabore pas régulièrement avec des professionnels de l'activité physique, communiquez avec les spécialistes de l'activité physique du service récréatif de votre localité. Vous trouverez également une liste de professionnels de l'activité physique reconnus sur le site Internet de la Société canadienne de physiologie de l'exercice, à l'adresse www.csep.ca.





SOYEZ ACTIF!

Votre cœur vous en sera reconnaissant

Dans la présente section, vous verrez si vous êtes prêt à accroître votre degré d'activité physique, ferez le point sur les diverses composantes d'un mode de vie actif et apprendrez comment intégrer en toute sécurité ces éléments à votre programme d'activité physique.

Si tous les bienfaits de l'activité physique pouvaient être réunis dans un seul et même comprimé, nous aurions là le médicament le plus prescrit en Amérique du Nord.

Votre médecin vous a peut-être déjà parlé des bienfaits de l'activité physique et donné des conseils sur la façon sûre de faire de l'exercice, ou peut-être avez-vous pris vous-même la décision de bouger un peu plus. Quelles que soient vos motivations, lorsque vous commencerez à être physiquement actif tous les jours:

- vous aurez plus d'énergie;
- vous aurez moins de stress;
- vous dormirez mieux;
- vous ressentirez moins de douleurs et de maux divers;
- vous aurez une meilleure sensibilité à l'insuline et une meilleure maîtrise de votre glycémie;
- vous aurez un meilleur tonus musculaire;
- vous aurez une bonne image de vous-même; et
- vous aurez un cœur en meilleure santé!

- Le cholestérol contenu dans les lipoprotéines de haute densité (C-HDL) constitue normalement de 20 à 30 % du cholestérol total transporté dans le sang. Les lipoprotéines de haute densité recueillent le cholestérol présent sur les parois des artères et le ramènent au foie en vue de son recyclage ou de son élimination dans la bile. On appelle « C-HDL » le BON cholestérol, car plus vous avez de C-HDL, plus vous êtes protégé contre l'accumulation de cholestérol dans vos artères. Si votre taux de C-HDL est trop bas, vous êtes plus exposé à une accumulation de cholestérol sur les parois de vos artères et, par conséquent, plus vulnérable à une éventuelle crise cardiaque.

*Rappel: LDL = mauvais cholestérol
HDL = bon cholestérol*

L'abaissement du taux de C-LDL ou l'augmentation du taux de C-HDL a pour effet de diminuer la quantité de cholestérol contenu dans la plaque, d'accroître la stabilité de la plaque et de réduire la probabilité de rupture de la plaque. Dans l'ensemble, il s'ensuit une baisse du risque de crise cardiaque. En outre, la baisse du taux de C-LDL et l'élévation du taux de C-HDL semblent améliorer la capacité de dilatation des vaisseaux sanguins, ce qui améliore l'apport de sang au cœur.

Les triglycérides

Des taux élevés de triglycérides (TG) sont un facteur de risque lié aux maladies cardiaques, tout particulièrement lorsque le taux de C-HDL sanguin est inférieur à la normale ou lorsque le taux de C-LDL est supérieur à la normale. Une triglycéridémie (taux sanguin de triglycérides) à jeun dépassant 6,0 mmol/L augmente le risque de pancréatite (inflammation grave du pancréas). Pour prévenir la pancréatite, on doit traiter un taux de triglycérides très élevé même si vous ne présentez pas d'autres facteurs de risque de maladie cardiaque. Pour que le traitement soit efficace, il faut maîtriser la glycémie de façon optimale si vous souffrez de diabète et éviter les estrogènes par voie orale et les rétinoïdes.

Annexe B –

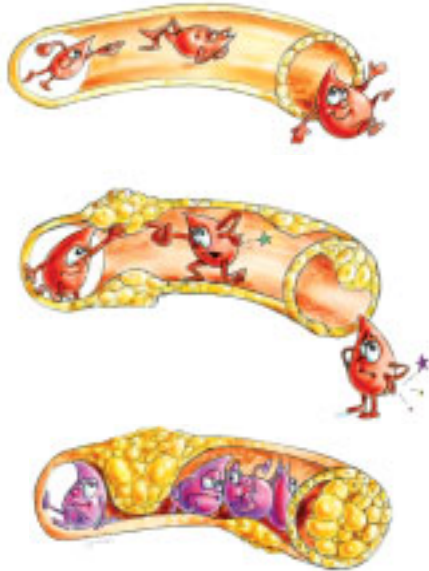
Renseignements supplémentaires sur les lipides sanguins et les maladies cardiaques

Le cholestérol: le bon et le mauvais

Votre foie produit l'essentiel du cholestérol présent dans votre sang, bien qu'une certaine partie de ce dernier provienne des aliments que vous mangez. Le cholestérol est transporté dans le sang par les lipoprotéines. Il existe deux grandes lipoprotéines importantes acheminant le cholestérol dans le sang.

- Le cholestérol contenu dans les lipoprotéines de faible densité (C-LDL) représente habituellement de 60 à 70 % du cholestérol total transporté dans le sang. On appelle « C-LDL » le mauvais cholestérol, car une trop grande quantité de C-LDL peut entraîner une accumulation de cholestérol sur les parois de vos artères. Cette accumulation, connue sous le nom de « plaque », provoque un épaississement des parois artérielles (athérosclérose).

À la longue, la plaque riche en cholestérol fait saillie dans la lumière de l'artère, ce qui accentue l'accumulation du C-LDL. Le rétrécissement des artères finit par être tel qu'il entraîne un ralentissement ou un arrêt de la circulation sanguine. Lorsqu'un tel phénomène se produit, la personne peut souffrir d'angine (serrement dans la poitrine ou gêne dans le bras gauche ou la mâchoire en raison d'une mauvaise irrigation sanguine du muscle cardiaque). Si une plaque contenant beaucoup de cholestérol se fragmente, il peut se former un caillot de sang qui viendra bloquer complètement l'artère, et la personne peut alors faire une crise cardiaque.



Êtes-vous apte à pratiquer une activité physique?

Pratiquée régulièrement, l'activité physique est agréable et bonne pour la santé. De plus en plus de gens deviennent plus actifs au quotidien. Pour la plupart des gens, ce mode de vie plus actif ne comporte aucun danger. Toutefois, certaines personnes doivent consulter leur médecin avant de devenir plus actives. Si vous ne vous adonnez pas à des activités physiques régulières, vous ne pouvez maintenir votre masse musculaire ni préserver votre capacité cardiaque et pulmonaire. Dans la présente section, il sera question des types d'activités physiques qui sont importantes pour la santé de votre cœur et pour la préservation de votre autonomie à mesure que vous avancez en âge.

L'activité physique quotidienne, même à petites doses, est bénéfique pour le cœur.



Répondez au questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique (Q-AAP®) ci-après. Si vous avez entre 15 et 69 ans, le Q-AAP® vous indiquera si vous devez consulter votre médecin avant de commencer à pratiquer une activité physique. Si vous avez plus de 69 ans et que vous n'avez pas l'habitude d'être actif physiquement, consultez d'abord votre médecin.

Tableau 3. Questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique (QAAP©) de la Société canadienne de physiologie de l'exercice

OUI	NON	Question
		Votre médecin vous a-t-il déjà dit que vous aviez un problème cardiaque <u>et</u> que vous devriez uniquement pratiquer une activité physique recommandée par un médecin?
		Ressentez-vous une douleur à la poitrine lorsque vous pratiquez une activité physique?
		Au cours du mois précédent, avez-vous ressenti une douleur à la poitrine à un moment où vous NE PRATIQUÉZ PAS une activité physique?
		Avez-vous des étourdissements qui vous font perdre l'équilibre ou vous arrive-t-il de perdre conscience?
		Avez-vous un problème osseux ou articulaire (p. ex.: au dos, dans un genou ou dans une hanche) qui pourrait s'aggraver si vous changiez quelque chose à votre degré d'activité physique?
		Prenez-vous actuellement des médicaments vendus sur ordonnance (p. ex.: un diurétique) pour la maîtrise de votre tension artérielle ou pour le traitement d'un problème cardiaque?
		À votre avis, y a-t-il <u>une autre raison</u> pour laquelle vous NE DEVRIEZ PAS vous adonner à une activité physique?

Si vous avez, en toute honnêteté, répondu NON à toutes les questions, vous pouvez être raisonnablement assuré que vous êtes capable d'accroître considérablement votre degré d'activité physique. Commencez lentement et augmentez graduellement le rythme et l'intensité. Il s'agit là du moyen le plus sûr et le plus facile de procéder. Faites évaluer votre condition physique: vous connaîtrez ainsi votre condition de base et pourrez établir un plan qui vous permettra de mener une vie active. Il est aussi fortement recommandé de faire mesurer votre tension artérielle; si votre tension est supérieure à 144/94, parlez à votre médecin avant d'accroître de façon marquée votre degré d'activité physique. Si vous n'allez pas bien en raison, par exemple, d'un rhume ou d'une fièvre, attendez de vous sentir mieux.

Annexe A -

Liste des tableaux

1.	Facteurs qui influent sur les taux sanguins de cholestérol et de triglycérides	5
2.	Effets de la modification des habitudes de vie sur le taux sanguin de lipides	7
3.	Questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique (Q-AAP©) de la Société canadienne de physiologie de l'exercice	13
4.	Niveaux d'effort perçus	16
5.	Composantes de l'activité physique et stratégies d'amélioration	19
6.	En avant, marche! Lignes directrices	22
7.	Types de gras présents dans les aliments, effets sur le taux sanguin de lipides et sources alimentaires	29
8.	Composition lipidique des tartinades courantes	32
9.	Composition lipidique des noix et des graines	32
10.	Composition lipidique des huiles et des gras alimentaires courants	33
11.	Teneur en fibres des fruits et des légumes	38
12.	Teneur en fibres des produits céréaliers et des graines	44
13.	Teneur en fibres des légumineuses	48
14.	Risque de maladie cardiovasculaire selon l'indice de masse corporelle et le tour de taille	70
15.	Taux de lipides sanguins optimaux	80

- Servez-vous du registre alimentaire et du registre des activités (que vous trouverez à la fin de la présente brochure) pour surveiller vos habitudes et voir quels aspects vous devez modifier.
- Vous devez pouvoir être fidèle aux changements que vous décidez d'apporter, d'où l'importance de choisir des activités physiques et des aliments de remplacement qui vous conviennent vraiment.
- Soyez patient: mieux vaut perdre du poids lentement plutôt que de vous astreindre à un régime draconien.
- Essayez de nouveaux aliments et de nouvelles activités aussi souvent que possible: vous entretiendrez ainsi votre motivation et votre intérêt.
- Vérifiez régulièrement vos progrès et notez vos accomplissements.
- Un petit écart à l'occasion n'est pas un échec: rappelez-vous tout ce que vous avez déjà fait pour améliorer votre santé.
- Tirez une juste fierté de la réalisation de vos objectifs.
- N'abandonnez pas lorsque votre poids fait du surplace. Essayez une autre activité ou une autre stratégie alimentaire afin de surmonter ces obstacles. Il pourrait peut-être suffire d'emprunter un autre itinéraire lorsque vous allez marcher ou d'entreprendre un nouveau passe-temps qui vous changera les idées lorsque vous avez envie de manger.
- Trouvez un partenaire ou un supporter qui vous accompagnera quand vous irez à la piscine, ferez une promenade en soirée ou concocterez un petit plat santé. Cette personne vous encouragera à bouger plus régulièrement et à faire de meilleurs choix en matière d'alimentation, et ne pincera pas chez vous la corde de la culpabilité.



Avant toute chose, il est important de faire des changements avec lesquels vous êtes à l'aise et auxquels vous pouvez rester fidèle le reste de votre vie. Si, jour après jour, vous savez faire preuve de persévérance, vous êtes sur la voie d'un mode de vie plus sain.

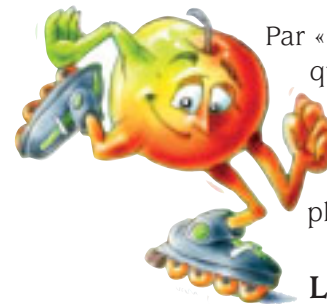
Si votre état de santé change de telle sorte que vous répondez alors OUI à une des questions, faites-le savoir à votre professionnel de la santé ou de la bonne forme physique et demandez-lui si vous devez modifier votre programme d'activité physique.

Si vous avez répondu OUI à une ou à plusieurs questions, téléphonez à votre médecin ou parlez-en personne **avant** d'élever notablement notre niveau d'activité physique ou **avant** de faire évaluer votre condition physique. Parlez à votre médecin de ce questionnaire et dites-lui à quelles questions vous avez répondu OUI.

Vous serez peut-être capable de pratiquer n'importe quelle activité pour autant que vous commenciez lentement et en augmentiez graduellement le rythme et l'intensité – ou vous devrez peut-être vous en tenir aux activités que vous pouvez pratiquer sans danger. Parlez à votre médecin des activités qui vous intéressent et suivez ses conseils. Renseignez-vous sur les programmes communautaires qui vous conviennent et qui pourraient vous être bénéfiques.

Les éléments d'une vie active

La meilleure forme d'activité physique est celle que vous êtes prêt à pratiquer avec assiduité.



Par « activité physique », on entend n'importe quel mouvement du corps. L'exercice, lui, désigne une activité physique obéissant à un plan défini et visant l'amélioration ou le maintien de votre niveau de forme physique.

Les exercices et les activités d'endurance cardio-vasculaire

Les activités d'endurance sont les activités physiques les plus importantes pour l'amélioration de la santé cardiovasculaire. Ces activités sont bonnes pour le cœur, les poumons et l'appareil circulatoire. Ils augmentent le rythme cardiaque et vous incitent

à respirer profondément. Ils provoquent une sensation de chaleur. Ils accroissent votre niveau d'énergie et vous permettent d'être actif pendant de plus longues périodes. Pour maximiser les bienfaits pour la santé, essayez d'effectuer des activités d'endurance pendant au moins 10 à 15 minutes à la fois; si c'est trop vous en demander au début, faites ce que vous pouvez, puis allongez progressivement la période d'activité. Commencez par une activité que vous pouvez faire sans vous surmener. Essayez de la pratiquer 3 fois par semaine, puis passez à 4 ou 5 fois par semaine.

Choisissez des activités adaptées à votre état de santé et à vos objectifs.

Voici quelques exemples d'activités que vous pouvez pratiquer: marche, vélo, natation, danse, ski de fond, randonnée pédestre, etc. Une fois que vous aurez commencé, vous serez peut-être étonné de voir à quel point les bienfaits se font sentir rapidement.

Votre médecin vous recommandera peut-être un certain niveau d'effort à atteindre, compte tenu de vos objectifs en matière de santé et de certaines préoccupations précises. Lorsque vous êtes à l'aise, augmentez lentement l'intensité de vos activités. L'échelle de perception de l'effort (p. 16) constitue un bon moyen d'estimer l'effort que vous fournissez. Les chiffres de la colonne de gauche représentent simplement un moyen d'évaluer, sur une échelle de 1 à 10, l'intensité de l'effort telle que vous la percevez. Dans le cas des activités d'endurance cardiovasculaire, vous devriez graduellement parvenir à un niveau de 4 ou 5. À ce niveau-là, vous devriez avoir l'impression que vous fournissez un effort assez intense. Certaines personnes peuvent ressentir ce niveau d'effort lorsqu'elles marchent rapidement en terrain plat, tandis que d'autres peuvent éprouver la même sensation seulement lorsqu'elles font du jogging. Et c'est très bien ainsi; le niveau d'effort perçu est une notion personnellement ressentie.



Êtes-vous prêt à être plus actif physiquement chaque jour?

- Pour ne pas reprendre le poids perdu, il faut être plus actif physiquement chaque jour. Bref, pour maigrir intelligemment, vous devez bouger.

Êtes-vous prêt à consacrer chaque semaine du temps et des efforts à l'organisation et à la planification de votre alimentation et de vos activités physiques?

- Nous attirons ici votre attention sur le mot « temps ». Laissez-vous suffisamment de temps pour évaluer les aspects qui posent problème et pour trouver la méthode qui vous convient le mieux.

Si vos efforts en vue de perdre du poids cessent momentanément de donner des résultats, aurez-vous la motivation nécessaire pour persévérer?

- Il est normal d'atteindre un plateau dans un programme de perte de poids à long terme, mais il ne faut pas céder au découragement pour autant. Essayez plutôt de trouver des moyens de surmonter ces obstacles.

Aurez-vous le sentiment d'avoir atteint votre objectif si vous perdez seulement un peu de poids?

- Beaucoup de gens aspirent à un poids irréaliste. Il est préférable de se fixer des buts moins ambitieux et plus raisonnables; vous éviterez ainsi d'éprouver un sentiment d'échec. Rencontrez un diététiste afin d'établir un poids cible raisonnable et de mettre les choses en branle.

Comme vous pouvez le voir en lisant les réponses à ces questions, pour atteindre et conserver un poids-santé, vous devez comprendre comment vous pouvez améliorer vos habitudes de vie, cerner des changements réalistes auxquels vous pouvez être fidèle et prendre la décision de mieux manger et de bouger davantage. Rappelez-vous les conseils suivants:

- Fixez-vous des objectifs raisonnables. Votre médecin ou votre diététiste peut vous aider à établir un objectif raisonnable et vous conseiller quant au rythme auquel vous devriez perdre du poids pour rester en bonne santé.

Êtes-vous prêt à perdre du poids?

Êtes-vous prêt à perdre du poids de la bonne manière? Posez-vous les questions suivantes:

Avez-vous réfléchi à vos habitudes alimentaires et à vos activités physiques actuelles et vous êtes-vous demandé quels changements vous pourriez y apporter?

- On ne peut changer ce qu'on ne comprend pas. Prenez note pendant 1 semaine de vos habitudes en matière d'alimentation et d'activité physique; cela vous aidera à cerner des aspects qui gagneraient à être améliorés et des obstacles que vous devrez surmonter.

Êtes-vous prêt à apporter des changements permanents – et non temporaires – à votre alimentation et à votre degré d'activité physique?

- Vous pourriez peut-être perdre du poids à court terme en modifiant radicalement vos habitudes, mais vous ne pourrez pas vivre ainsi le reste de votre vie. Vous devriez être capable de suivre avec plaisir votre régime alimentaire et votre programme d'activité physique de façon quotidienne.

Êtes-vous prêt à perdre du poids lentement, à raison de 1 lb par semaine en moyenne?

- Vous devez perdre ces livres en trop de la même manière que vous les avez prises, lentement, tout en acquérant des stratégies visant à ne jamais les reprendre. Des livres perdues rapidement se reprennent aussi rapidement.

Songez-vous à perdre du poids parce que vous le voulez vraiment ou parce que quelqu'un d'autre estime que vous devez maigrir?

- Le désir de perdre du poids doit être le vôtre, et non celui de votre famille, de vos amis ou de votre médecin. Les personnes qui perdent du poids avec succès prennent les choses en main et choisissent comment elles veulent maigrir.



Tableau 4. Niveaux d'effort perçus

Niveau	Effort fourni	Rythme de marche
0	Aucun	Station debout
0,5	Effort extrêmement faible	Rythme extrêmement lent
1	Effort très faible	Rythme très lent (marche lente)
2	Effort faible	Rythme assez facile
3	Effort modéré – La personne peut marcher tout en parlant et en chantant.	Rythme modéré (marche rapide) Rythme assez soutenu (marche rapide)
4	Effort assez soutenu	Rythme rapide (marche rapide, avec mouvement des bras vers l'avant et vers l'arrière afin d'accroître le rythme)
5	Grand effort – La personne peut marcher tout en parlant, mais elle est incapable de chanter.	Rythme encore plus rapide (marche la plus rapide possible, avec mouvement des bras vers l'avant et vers l'arrière afin d'accroître le rythme)
6	Effort encore plus grand	Rythme très rapide (marche rapide sur une pente douce)
7	Très grand effort	Rythme très rapide (marche rapide sur une pente raide)
8	La personne ne peut plus faire de phrases et ne prononce que quelques mots à la fois.	Rythme extrêmement rapide (marche rapide dans un escalier)
9		
10	Effort pénible, effort maximal	La personne va le plus vite possible

Les exercices d'assouplissement

Les activités d'assouplissement vous aideront à bouger avec plus de facilité et à préserver la santé de vos articulations. Prenez le temps de vous relaxer et de faire des étirements. De 5 à 10 minutes d'étirements légers tous les jours diminuent les risques de blessures et accroissent l'amplitude de vos mouvements. Les étirements réduisent la tension et vous aident à composer avec les exigences de la vie. En outre, ils améliorent la posture et produisent en général une sensation de bien-être généralisé. Réchauffez vos muscles en marchant lentement pendant 5 à 10 minutes, puis étirez les principaux groupes musculaires par des techniques d'étirement statique. Faites les étirements lentement de manière contrôlée, sans balancement ou de pulsion. Maintenez la position d'étirement pendant 15 à 20 secondes. Respirez lentement et profondément.

De nombreux centres communautaires et centres de conditionnement physique offrent des cours d'étirements. Ces cours constituent un excellent moyen d'apprendre à bien faire des étirements et permettent, en prime, de rencontrer des gens.

Les activités de conditionnement musculaire

Les activités de conditionnement musculaire renforcent les muscles. Un accroissement, même très léger, de la force musculaire peut contribuer pour beaucoup au maintien de l'autonomie, surtout lorsqu'une personne prend de l'âge. Pour accroître votre force musculaire, vous devez soulever ou pousser des poids et augmenter graduellement la charge. Vous pouvez acheter des poids libres ou des poids qu'on fixe aux chevilles, ou vous pouvez encore vous servir de poids maison, comme de petites bouteilles en plastique remplies de sable à des degrés divers. Vous pouvez aussi utiliser des bandes élastiques ou les appareils spécialisés des centres de conditionnement physique. Évitez de soulever des poids lourds, surtout si vous souffrez d'hypertension, de diabète ou d'une maladie cardiaque (angine). Mettez plutôt l'accent sur des exercices qui sollicitent tous les principaux groupes musculaires, dont ceux des bras, des épaules, du thorax, du dos, de l'abdomen ainsi que des parties supérieure et inférieure de la jambe. Employez-vous surtout à raffermir les muscles du ventre. Essayez de faire au moins une séance de

Comment mesurer votre tour de taille:

Mettez votre pouce sur votre hanche et faites-le glisser vers le haut jusqu'à ce qu'il repose sur le dessus de l'os de la hanche. À l'aide d'un ruban, mesurez la circonférence de la région située juste au-dessus de l'os de chacune de vos hanches. Le résultat correspond à votre tour de taille. Votre IMC pourrait être sain, mais votre tour de taille pourrait être assez fort pour que vous présentiez un risque de problèmes de santé liés à l'obésité, dont des taux élevés de cholestérol et de triglycérides, de l'hypertension et du diabète. Reportez-vous au tableau ci-après pour déterminer votre niveau de risque.

Tableau 14. Risque de maladie cardiovasculaire selon l'indice de masse corporelle et le tour de taille

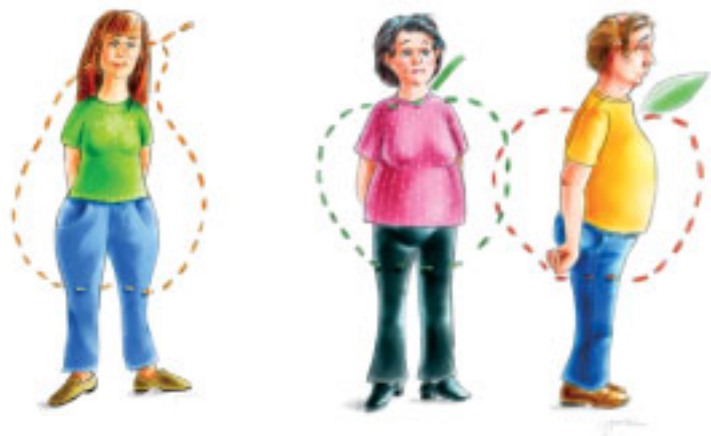
Indice de masse corporelle	Tour de taille (en cm/po)	
	≤ 102/40 (hommes) ≤ 88/35 (femmes)	> 102/40 (hommes) > 88/35 (femmes)
<ul style="list-style-type: none">• 18,5 ou moins (poids inférieur à norme)• de 18,5 à 24,9 (poids normal)	Risque de maladie cardiovasculaire normal	Risque de maladie cardiovasculaire accru
<ul style="list-style-type: none">• de 25 à 29,9 (excédent de poids)• de 30 à 34,9 (obésité légère)• de 35 à 39,9 (obésité)• 40 ou plus (obésité grave)	Risque accru Risque élevé Risque très élevé Risque extrêmement élevé	Risque élevé Risque très élevé Risque extrêmement élevé Risque extrêmement élevé

IMC se situant entre 25 et 27: Un IMC s'inscrivant dans cette zone peut être acceptable si vous êtes actif physiquement. Vous avez probablement une importante masse musculaire et présentez peut-être un excédent de poids, mais sans avoir pour autant trop de graisse corporelle. Un IMC supérieur à 25 pourrait être associé à des problèmes de santé chez les personnes inactives.

IMC supérieur à 27: Un tel indice est malsain et est associé à un accroissement du risque de maladie cardiaque, d'hypertension artérielle et de diabète. Si vous vous situez dans cette zone, vous devriez consulter un diététiste ou un médecin.

Le tour de taille

L'endroit où vous avez un excédent de graisse est aussi important que votre poids. Si votre excédent de graisse se situe principalement dans la région de l'estomac et si votre taille est aussi large que vos hanches (silhouette en forme de pomme), vous êtes plus exposé à une maladie cardiaque et au diabète que si votre excédent de poids se trouve au niveau des hanches et des cuisses (silhouette en forme de poire). Cela dit, un excédent de graisse corporelle et l'inactivité physique sont des facteurs de risque de maladie cardiaque tant pour les personnes dont la silhouette rappelle une pomme que pour celles dont la silhouette évoque une poire.



renforcement musculaire par semaine. Prévoyez toujours quelques minutes d'activité d'aérobic légère ou modérée et d'étirements faciles avant et après cette séance.

Parlez à votre médecin avant d'entreprendre votre programme de musculation et assurez-vous d'obtenir des conseils éclairés d'un professionnel reconnu en activité physique. De nombreux centres communautaires et centres de conditionnement physique offrent des cours de musculation. Ces cours constituent un excellent moyen de renforcer vos muscles en bonne compagnie.

Soyez actif... mais n'oubliez pas de bien vous hydrater!

Après avoir entrepris votre programme d'exercices, n'oubliez pas de boire suffisamment de liquide pour compenser la transpiration. Ce liquide sert à refroidir votre organisme. Si vous voulez perdre du poids, vous devriez de préférence boire de l'eau. Emportez une bouteille d'eau avec vous lorsque vous faites de l'exercice et buvez à peu près une demi-tasse (125 mL) d'eau toutes les 15 minutes afin de remplacer le liquide éliminé par transpiration pendant les séances d'activité physique, surtout le printemps et l'été. Bref, buvez quand vous avez soif.



Tableau 5. Composantes de l'activité physique et stratégies d'amélioration

Composante	Définition	Amélioration
Endurance	Les activités physiques qui augmentent le rythme cardiaque et la respiration pendant une période prolongée sont appelées « exercices d'aérobie », « activités d'endurance » ou « exercices d'endurance ». Ils améliorent la santé de votre cœur, de vos poumons et de votre appareil circulatoire.	Sollicitez votre cœur et vos poumons grâce à des activités d'aérobie comme la marche, le vélo ou la natation. Ces activités mettant à contribution les importants groupes musculaires sont les plus efficaces pour la préservation de la capacité de votre cœur et de vos poumons.
Souplesse	Les activités physiques qui exigent de légers mouvements d'extension et d'étirement préservent la souplesse et la mobilité de vos articulations. Ils augmentent l'amplitude des mouvements d'une ou de plusieurs articulations. On les appelle « exercices d'assouplissement » ou « d'étirements ».	Les activités d'assouplissement comme les étirements (quotidiens) ou la pratique du yoga préservent l'amplitude des mouvements, conservent à vos articulations leur souplesse et réduisent le risque de blessures.
Force musculaire	On peut désigner de plusieurs manières les activités physiques qui augmentent la masse musculaire; on peut ainsi parler « d'entraînement en force musculaire », « d'entraînement avec des poids » et de « musculation ». Ces exercices vous permettent d'acquérir la force dont vous avez besoin pour vaquer à vos activités quotidiennes.	Les activités physiques nécessitant le soulèvement et le transport d'objets (comme les travaux ménagers et le jardinage) ou les programmes d'entraînement en force musculaire faisant appel à des poids libres, à des appareils, à des élastiques ou à votre propre poids corporel augmentent votre force et contribuent à protéger vos articulations.

Comment déterminer votre poids-santé?

La plupart d'entre nous avons plus de graisse corporelle qu'il n'en faut pour être en bonne santé. Cet excédent de graisse élève le taux de triglycérides, diminue le taux de C-HDL et augmente les risques de maladie cardiaque, de diabète et d'hypertension artérielle.

Votre poids-santé est un poids que vous pouvez atteindre et conserver de manière réaliste sans modifier radicalement vos habitudes de vie.

Pour déterminer le poids-santé d'une personne, les professionnels de la santé prennent en considération plusieurs facteurs, dont l'indice de masse corporelle et le tour de taille.

L'indice de masse corporelle

L'indice de masse corporelle (IMC) est un indicateur courant exprimant le rapport du poids à la taille. L'IMC est plus étroitement lié à la graisse corporelle que tout autre indicateur de taille ou de poids, mais on ne peut recommander son utilisation exclusive pour évaluer la constitution corporelle. Cet indice ne s'applique pas aux bébés, aux enfants, aux adolescents, aux femmes enceintes ou aux femmes qui allaitent ni aux adultes de plus de 65 ans. Vous pouvez calculer votre IMC en divisant votre poids par le carré de votre taille:

$$IMC = \frac{\text{poids (en kg)}}{\text{taille (en m)}^2}$$

IMC inférieur à 18,5: Un tel IMC pourrait être associé à des problèmes de santé chez certaines personnes. Si c'est votre cas, vous devriez peut-être en parler à un diététiste ou à un médecin.

IMC se situant entre 18,5 et 25: Il s'agit là de l'éventail de valeurs le plus sain. Cette zone est associée au plus faible risque de maladie.



PERDEZ DU POIDS!

Votre cœur vous en sera reconnaissant

Si vous n'êtes pas satisfait de votre poids (ou si votre médecin n'en est pas satisfait), sachez que vous n'êtes pas seul dans cette situation. Un bon nombre de personnes suivent une diète, songent à se mettre à la diète ou viennent d'abandonner le tout dernier régime à la mode. Dans la présente section, vous allez d'abord déterminer votre poids-santé et votre constitution corporelle.



Une personne risque de présenter un excédent de poids si:

- elle fait moins de 15 minutes d'activité physique par jour;
- elle prend régulièrement des collations composées d'aliments hautement caloriques comme des biscuits, des croustilles et des friandises;
- elle mange à des heures irrégulières, saute des repas et grignote souvent durant la journée;
- elle passe 2 heures ou plus devant la télévision chaque jour;
- elle passe plusieurs heures assise chaque jour (par exemple, travail de bureau, conduite d'un véhicule automobile, etc.);
- elle mange des repas-minute plus de 1 fois par semaine; et
- elle consomme tous les jours des boissons sucrées (boissons gazeuses, boissons aux fruits et jus de fruits).

Pour atteindre et conserver un poids-santé, vous devrez suivre les recommandations de votre médecin, et observer les principes d'activité physique et d'alimentation saines pour le cœur énoncés dans les sections I et II. En étant actif et en mangeant sainement, vous atteindrez naturellement un poids et une constitution corporelle plus saines.

Suivez vos progrès

Tenez un journal hebdomadaire dans lequel vous pouvez inscrire les randonnées et autres activités physiques que vous faites pendant la journée. Mettez par écrit vos activités physiques quotidiennes, de même que le temps que vous allez consacrer à chaque activité. Servez-vous du registre des activités (soyez actif! p. 23) afin de surveiller vos progrès.

Des études montrent qu'il est plus facile de modifier ses habitudes de vie lorsqu'on suit ses progrès.

Additionnez les minutes consacrées aux diverses activités physiques. Comparez ce chiffre aux objectifs que vous vous êtes fixés. Notez votre degré d'énergie: ce dernier devrait augmenter à mesure que votre condition physique s'améliorera. Peut-être constaterez-vous aussi d'autres bienfaits: vous gérez mieux votre stress, votre sommeil est plus réparateur et vous avez un meilleur tonus musculaire – et ça se voit!

Programme de marche « Soyez actif! »

La marche est l'une des activités physiques les plus sûres qui soient pour l'amélioration de la santé; c'est aussi celle qui comporte le moins de risques pour les muscles et les articulations. On a constaté dans des études que les personnes qui pratiquaient la marche étaient moins sujettes aux crises cardiaques, au diabète et à d'autres problèmes de santé chroniques. Dix minutes de marche 3 fois par jour ont les mêmes effets bénéfiques sur la santé qu'une seule séance de 30 minutes. Enfilez des vêtements confortables et de bonnes chaussures à talons bas pourvues de semelles à la fois souples et épaisses, et vous voilà équipé! Ces chaussures enveloppent vos pieds et absorbent les chocs; la marche est ainsi un plaisir pour vos pieds. Portez des vêtements adaptés à la saison. Par temps froid, multipliez les couches de vêtements: vous pourrez toujours enlever des épaisseurs à mesure que vous vous réchaufferez. L'été, portez des vêtements de coton légers qui vous garderont au frais. Choisissez des shorts qui ne

vous irriteront pas les cuisses, ou essayez des shorts moulants ou des collants en lycra ou en coton.

Soyez actif! Marchez partout et en tout temps: vous ne vous en sentirez que mieux!

Vous pouvez concevoir votre propre programme de marche en augmentant graduellement la fréquence, l'intensité et la durée de la marche; servez-vous pour cela des grandes lignes que nous venons de tracer. Après quelques semaines, vous pourrez commencer à marcher plus vite et plus longtemps, et vous serez capable de parcourir des distances plus longues.



Le meilleur ami de l'homme est le meilleur appareil d'exercice qui soit...

La tenue d'un registre durant 3 jours ne vous dira pas comment vous mangez sur une longue période, mais pourrait vous aider à améliorer vos habitudes alimentaires. Commencez par faire d'abord les changements les plus faciles:

- allez-y un repas à la fois: faites un changement au déjeuner (par exemple, remplacez la tartinade de beurre d'arachides par du beurre de noix ou mettez du lait à faible teneur en matières grasses dans vos céréales); attaquez-vous ensuite au dîner;
- apportez des changements à un seul groupe alimentaire par semaine;
- variez votre menu: essayez chaque semaine un nouvel aliment de remplacement;
- mesurez avec précision vos portions: une portion bonne pour la santé est probablement beaucoup plus petite que vous ne le croyez;
- planifiez vos repas et faites une liste d'épicerie: vous serez moins tenté de faire des achats impulsifs et vous réaliserez des économies; et
- faites toujours vos emplettes après avoir mangé: vous choisirez des produits meilleurs pour la santé.



Une saine alimentation peut être à la fois nourrissante et délicieuse tout en étant facile à mettre en pratique. Trouvez un juste équilibre entre la quantité de nourriture que vous ingérez et votre niveau d'activité. Choisissez des aliments figurant dans la colonne

« Excellents choix » de chaque groupe alimentaire et utilisez plus souvent des recettes de plats sains.


Vous trouverez des suggestions dans des livres de recettes rédigés par Les diététistes du Canada ou ayant reçu l'aval de la Fondation des maladies du cœur du Canada, de la Société canadienne du cancer, de l'Association canadienne du diabète et de l'Association médicale canadienne. Mangez sainement et... à votre santé!



Soyez actif! Registre des activités

Jour	Fréquence	Intensité (effort perçu)	Temps	Type d'activité	Comment vais-je aujourd'hui?
LUNDI	<input type="checkbox"/> 1 fois <input type="checkbox"/> 2 fois <input type="checkbox"/> 3 fois	<input type="checkbox"/> Faible <input type="checkbox"/> Modérée <input type="checkbox"/> Forte <input type="checkbox"/> Très forte <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> 10 min <input type="checkbox"/> 20 min <input type="checkbox"/> 30 min <input type="checkbox"/> 40 min <input type="checkbox"/> 50 min <input type="checkbox"/> 60 min	<input type="checkbox"/> Endurance <input type="checkbox"/> Souplesse <input type="checkbox"/> Force	☺ ☹ ☺
MARDI	<input type="checkbox"/> 1 fois <input type="checkbox"/> 2 fois <input type="checkbox"/> 3 fois	<input type="checkbox"/> Faible <input type="checkbox"/> Modérée <input type="checkbox"/> Forte <input type="checkbox"/> Très forte <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> 10 min <input type="checkbox"/> 20 min <input type="checkbox"/> 30 min <input type="checkbox"/> 40 min <input type="checkbox"/> 50 min <input type="checkbox"/> 60 min	<input type="checkbox"/> Endurance <input type="checkbox"/> Souplesse <input type="checkbox"/> Force	☺ ☹ ☺
MERCREDI	<input type="checkbox"/> 1 fois <input type="checkbox"/> 2 fois <input type="checkbox"/> 3 fois	<input type="checkbox"/> Faible <input type="checkbox"/> Modérée <input type="checkbox"/> Forte <input type="checkbox"/> Très forte <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> 10 min <input type="checkbox"/> 20 min <input type="checkbox"/> 30 min <input type="checkbox"/> 40 min <input type="checkbox"/> 50 min <input type="checkbox"/> 60 min	<input type="checkbox"/> Endurance <input type="checkbox"/> Souplesse <input type="checkbox"/> Force	☺ ☹ ☺
JEUDI	<input type="checkbox"/> 1 fois <input type="checkbox"/> 2 fois <input type="checkbox"/> 3 fois	<input type="checkbox"/> Faible <input type="checkbox"/> Modérée <input type="checkbox"/> Forte <input type="checkbox"/> Très forte <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> 10 min <input type="checkbox"/> 20 min <input type="checkbox"/> 30 min <input type="checkbox"/> 40 min <input type="checkbox"/> 50 min <input type="checkbox"/> 60 min	<input type="checkbox"/> Endurance <input type="checkbox"/> Souplesse <input type="checkbox"/> Force	☺ ☹ ☺
VENDREDI	<input type="checkbox"/> 1 fois <input type="checkbox"/> 2 fois <input type="checkbox"/> 3 fois	<input type="checkbox"/> Faible <input type="checkbox"/> Modérée <input type="checkbox"/> Forte <input type="checkbox"/> Très forte <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> 10 min <input type="checkbox"/> 20 min <input type="checkbox"/> 30 min <input type="checkbox"/> 40 min <input type="checkbox"/> 50 min <input type="checkbox"/> 60 min	<input type="checkbox"/> Endurance <input type="checkbox"/> Souplesse <input type="checkbox"/> Force	☺ ☹ ☺
SAMEDI	<input type="checkbox"/> 1 fois <input type="checkbox"/> 2 fois <input type="checkbox"/> 3 fois	<input type="checkbox"/> Faible <input type="checkbox"/> Modérée <input type="checkbox"/> Forte <input type="checkbox"/> Très forte <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> 10 min <input type="checkbox"/> 20 min <input type="checkbox"/> 30 min <input type="checkbox"/> 40 min <input type="checkbox"/> 50 min <input type="checkbox"/> 60 min	<input type="checkbox"/> Endurance <input type="checkbox"/> Souplesse <input type="checkbox"/> Force	☺ ☹ ☺
DIMANCHE	<input type="checkbox"/> 1 fois <input type="checkbox"/> 2 fois <input type="checkbox"/> 3 fois	<input type="checkbox"/> Faible <input type="checkbox"/> Modérée <input type="checkbox"/> Forte <input type="checkbox"/> Très forte <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> 10 min <input type="checkbox"/> 20 min <input type="checkbox"/> 30 min <input type="checkbox"/> 40 min <input type="checkbox"/> 50min <input type="checkbox"/> 60 min	<input type="checkbox"/> Endurance <input type="checkbox"/> Souplesse <input type="checkbox"/> Force	☺ ☹ ☺

1 portion de produits céréaliers	2 portions	3 portions	4 portions
1 tranche de pain mince (30g) 30 g de céréales froides 175 mL de céréales chaudes 7 biscuits soda 1 petite crêpe ou gauffre (15 cm ou 6 po de diam.) 750 mL de maïs soufflé éclaté, nature 2 biscuits minces (6 cm ou 2 po de diam.) 2 petites galettes de riz 4 petits biscuits thé 3 biscuits Graham	1 grande tranche de pain épaisse (60 g) 1 petit pain pita (15 cm ou 6 po de diam.) 1 muffin anglais 1 petit pain 250 mL de pâtes alimentaires, cuit 1 pain à hot-dog ou à hamburger 1 muffin maison 1 grand biscuit mince (10 cm ou 4 po de diam.) 150mL riz ou couscous, cuit	1 gros bagel (90 g) La plupart des gros muffins achetés 1 grand biscuit épais (10 cm ou 4 po de diam.)	1 bagel de type pain (120 g) 1 muffin-minute extra gros (120 g)



diam. = diamètre

1 portion de lait ou de produits de soja	2 portions de lait ou de produits de soja
250 mL de lait ou de boisson de soja 175 mL de yogourt ou de yogourt de soja 50 g de fromage ou de fromage de soja 250 mL de fromage cottage 125 mL (petit bol) de crème glacée ou de yogourt glacé ou de yogourt de soja	250 mL de crème glacée ou de yogourt glacé ou de yogourt de soja 500 mL de café au lait ou de café latte avec du lait ou du lait de soja 250 mL kéfir aux fruits 200 mL boisson aux yogourt

1 portion de fruits	2 portions de fruits
2 petits fruits (p. ex.: kiwi) 1 fruit moyen (p. ex.: pomme, orange) 125 mL de fruits frais, congelés, cuits ou en conserve 125 mL de jus de fruit 250 mL de fraises, de framboises, etc. 125 mL de bleuets, etc.	1 gros fruit (p. ex.: pamplemousse, grosse banane, grosse orange, grosse pomme) 250 mL de jus de fruit 4 dattes ou pruneaux dénoyautés 8 moitiés d'abricots séchés 60 mL de raisins ou de canneberges séchées 2 figues, séchées

1 portion de protéines végétales
De 125 à 250 mL de fèves cuites (haricots, haricots ronds blancs, haricots Pinto, fèves à petits grains), de pois chiches ou de lentilles De 50 à 125 mL de trempette de pois chiches (hommos) ou de trempette de haricots noirs 120 g de tofu (fromage de soja) ou d'autres produits de soja 30 mL de beurre d'arachides ou d'un autre beurre de noix

Matières grasses – 1 portion

Sources de gras monoinsaturés et polyinsaturés	Sources de gras saturés, de gras trans ou de cholestérol
1/6 avocat	2 petites tranches bacon bien cuit
5 moyennes olives vertes	5 mL beurre, saindoux, graisse végétale, shortening, margarine hydrogénée
5 mL huiles végétales.	5 mL huile de noix de coprah, de coco et de palmiste
5 mL margarine molle, non-hydrogénée	15 mL noix de coco séchée, non sucrée
10 mL margarine à teneur réduite en énergie	15 mL paté de foie
10 mL vinaigrettes commerciales ou recette maison à base d'huile végétale	15 mL fromage fondu à tartiner (ex.: Cheez Whiz™)
30 mL vinaigrettes à teneur réduite en énergie	15 mL fromage à la crème
5 mL mayonnaise (attention: contient du cholestérol)	30 mL fromage à la crème, léger
10 mL sauce à salade de type mayonnaise (ex.: Miracle Whip ^{MD})	15 mL crème 35 % m.g.
15 mL sauce à salade de type mayonnaise (ex.: Miracle Whip ^{MD}) à teneur réduite en énergie	30 mL crème 15 % m.g.
15 mL noix et graines	45 mL crème 10 % m.g.
	60 mL garniture fouettée (ex.: Cool-Whip ^{MD} , Nutri-Whip ^{MD})

1 portion de légumes

1 légume de taille moyenne (ex.: tomate, poivron, oignon)
125 mL de légumes frais, congelés, cuits ou en conserve
250 mL de salade d'accompagnement
250 mL de jus de tomates ou de cocktail de légumes à base de tomates

2 portions de légumes

500 mL de légumes en salade (ex.: pommes de terre cuites)
500 mL de jus de tomates ou de cocktail de légumes à base de tomates
250 mL de frites
14 carottes miniatures

1 portion de protéines animales

Petit morceau (90 à 100 g) de viande maigre, de volaille ou de poisson cuit
1 gros œuf (max. de 4 par semaine)
½ boîte (210g) de poisson
15 grosses crevettes
9 palourdes, moules, huîtres, pétoncles ou escargots de taille moyenne
90 g de crabe, de calmar ou de homard

2 portions de protéines animales

Gros morceau (180 à 200 g) de viande maigre, de volaille ou de poisson cuit
2 gros œufs
Boîte de 210g de poisson (égoutté)

1 portion de sucre ou de friandises

15 mL de sucre (blanc, brun),
15 mL de mélasse, de sirop ou de miel
125 mL de boisson gazeuse ordinaire ou de boisson aux fruits
3 petits bonbons durs ou caramels au beurre
½ Popsicle^{MD}
15 mL de confiture ou de gelée
125 mL de sorbet ou crème glacée

1 portion d'alcool

330 mL de bière
125 mL de vin
45 mL de spiritueux ou de liqueur



MANGEZ SAINEMENT!

Ou la santé par l'alimentation

Dans la présente section, vous allez apprendre à marier les principes d'une saine alimentation quotidienne afin d'améliorer vos taux de lipides sanguins, de parvenir à un poids-santé, d'avoir plus d'énergie pour être plus actif physiquement et, ce faisant, de réduire les risques de maladie cardiaque, de cancer, d'obésité et de diabète.

Pour suivre tous les jours un régime alimentaire bon pour le cœur, il faut:

- choisir des huiles liquides insaturées au lieu des matières grasses saturées tartinables comme le beurre, le shortening et les huiles végétales hydrogénées;
- manger, tout au long de la journée, davantage d'aliments riches en fibres solubles, dont des fruits et des légumes de couleurs colorées ainsi que des produits faits de grains entiers;
- consommer peu de produits céréaliers raffinés, de sucre et de friandises;
- choisir des protéines maigres – particulièrement des protéines d'origine végétale, comme des légumineuses et de faibles quantités de noix et de graines – lors de la plupart des collations et des repas;
- manger plus souvent des poissons gras, des coupes maigres de volaille et des œufs enrichis d'oméga-3 que des viandes rouges;
- choisir des produits laitiers à faible teneur en matières grasses ou des produits à base de soja fortifié;
- boire régulièrement pendant la journée (par exemple, en mangeant de la soupe, en buvant des boissons chaudes ou froides, ou de l'eau); et
- faire une consommation modérée d'alcool, à moins de contre-indications.

5e étape – Mettez en application votre régime alimentaire

Surveillez vos habitudes alimentaires pendant 3 jours (2 journées de fin de semaine et 1 journée de semaine) à l'aide du **registre alimentaire** que vous trouverez au recto de la couverture arrière.



Ce document vous permettra de voir quelle quantité de nourriture vous consommez dans une journée (vous pourriez être surpris du résultat) et comment vous pouvez améliorer vos habitudes alimentaires. Emportez ce registre avec vous et notez ce que vous mangez ainsi que le moment où vous mangez et la raison pour laquelle vous le faites.

N'oubliez pas de consigner l'endroit où vous mangez. Nous mangeons souvent plus lorsque notre attention n'est pas concentrée sur notre assiette, par exemple, lorsque nous mangeons au volant de notre auto ou encore devant la télé ou l'ordinateur.

Écrivez *tout* ce que vous mangez et buvez, et notez la taille de vos portions. Déterminez combien de portions de chaque groupe alimentaire vous consommez au moyen des portions « Mangez sainement! » (par exemple, 1 tasse de jus = 2 portions de fruits). Les tableaux correspondants figurent sur les pages qui suivent (p. 63 et p. 64). Additionnez les portions pour chaque groupe alimentaire. Comparez le nombre total quotidien de portions avec le nombre minimal de portions recommandé dans le régime alimentaire « Mangez sainement! » Suivez vos progrès pour voir où vous vous situez par rapport au nombre quotidien de portions recommandé pour chaque groupe alimentaire.

Exemple d'inscription dans le registre alimentaire :

Heure: 9 h
Aliment consommé et quantité: sandwich – 2 c. à soupe de beurre d'arachides, une banane moyenne et 2 tranches de pain ordinaire
Pourquoi et où ai-je mangé? Parce que j'avais faim, au travail
Portions: 1 portion de fruits, 2 portions de céréales, 1 portion de protéines végétales

Lisez chaque énoncé attentivement et

- accordez-vous 2 points si l'énoncé correspond à ce que vous faites tous les jours;
- accordez-vous 1 point si l'énoncé correspond à ce que vous faites parfois; et
- accordez-vous 0 point si l'énoncé ne s'applique jamais à vous.

Points

1. Je mange des aliments variés à tous les repas. _____
2. Je bois au moins 8 tasses de liquide (eau, jus, lait, soupe, etc.) par jour. _____
3. Quand je choisis des fruits et des légumes, j'opte toujours pour ceux qui sont le plus colorés. _____
4. Je me nourris de bonnes sources de fibres, comme des produits faits de grains entiers, des fruits, des légumes et des légumineuses. _____
5. J'intègre à mes repas et à mes collations des sources de calcium à faible teneur en matières grasses comme du lait, du yogourt ou des boissons de soja fortifié. _____
6. Je m'assure de consommer au moins 2 fois par jour une source de protéines (c'est-à-dire des légumineuses, des protéines de soja, des noix ou des graines, de la viande maigre, des poissons, des volailles ou des œufs). _____
7. Je m'assure de consommer au moins 1 fois par jour une source de protéines végétales (c'est-à-dire des légumineuses, du soja ou encore des noix ou des graines). _____
8. Je mange des légumes ou des fruits lors de chaque repas ou collation. _____
9. Lorsque je choisis des matières grasses ou des huiles, j'opte pour des huiles liquides fortement insaturées (c'est-à-dire l'huile de lin, l'huile de canola, l'huile de soja, l'huile d'olive ou l'huile de carthame). _____
10. Je m'assure que les aliments que je mange sont sans danger (je mange froids les aliments froids et je mange chauds les aliments chauds). _____
11. Durant la journée, je ne passe jamais plus de 4 ou 5 heures sans manger. _____
12. J'attends d'avoir faim avant de manger. _____
13. À l'heure des repas, je cesse de manger dès que je n'ai plus faim. _____
14. Je prends mes repas et mes collations en bonne compagnie, et non devant la télé ou l'ordinateur. _____

Total des points _____

Calculez votre score pour voir si vous mangez sainement

Score

- De 0 à 12 Vous devez changer vos habitudes alimentaires sans plus attendre. Poursuivez votre lecture... et ménagez votre cœur.
- De 13 à 19 Pas mal, mais vous pourriez faire des choix plus sains. Poursuivez votre lecture afin de réduire les risques de maladie.
- 20 ou plus Bravo! Vous avez d'excellentes habitudes alimentaires. Lisez la suite pour voir si vous pouvez faire mieux encore.

2e étape – Évaluez ce que vous mangez

Après avoir réduit les éléments de votre assiette, vous pouvez vous poser la deuxième question importante: « De quoi se compose mon alimentation? » Évaluez le contenu de votre assiette pour voir quelles sont vos habitudes alimentaires. Cet exercice peut vous aider à voir ce qui va et ce qui ne va pas.

3e étape – Adoptez de saines habitudes alimentaires



Vous voilà maintenant prêt à mettre en pratique vos saines habitudes alimentaires. Afin de vous faciliter la tâche, nous avons regroupé les aliments en fonction des principaux éléments nutritifs que contient chacun d'eux: fruits et légumes, céréales entières, produits laitiers et produits de soja fortifié, aliments riches en protéines, matières grasses et huiles ajoutées, sucre et friandises, alcool, condiments et liquides.

Vous trouverez au recto de la couverture arrière de la présente brochure des tableaux renfermant des portions exprimées en unités courantes (1 tranche de pain, 1 tasse de lait), suivies de mesures métriques (en grammes ou en millilitres). Ces portions

Recommandations générales	
Vos besoins minimaux	Vos besoins si vous êtes actif physiquement
Nombre de portions	
Nombre de portions	
Nombre de portions	
Nombre de portions	
Nombre de portions	

Recommandations générales

En suivant votre régime alimentaire, vous vous alimenterez de manière équilibrée et vous serez en mesure de mieux maîtriser votre taux de cholestérol (et votre taux de sucre dans le sang). Si vous voulez perdre du poids, un régime alimentaire combiné à un programme d'activité physique vous permettra de le faire sans danger ET de ne pas reprendre le poids perdu. Voici quelques conseils :

1. Consommez la QUANTITÉ de nourriture recommandée par votre diététiste dans votre RÉGIME ALIMENTAIRE QUOTIDIEN.
2. Mangez TOUTES les collations et TOUS les repas prévus.
3. Prenez vos repas et collations à peu près à la même heure chaque jour.
4. Choisissez une variété d'aliments dans chacun des groupes alimentaires (p. ex., si votre régime recommande que vous preniez deux portions de légumes au souper, prenez une portion de patate douce et une portion de brocoli).
5. Communiquez avec votre diététiste si votre médication, votre programme d'activité physique, votre état de santé, votre poids ou votre appétit change de façon marquée.
6. Vous avez des questions sur votre régime alimentaire? N'hésitez pas à appeler votre diététiste.

Votre RÉGIME ALIMENTAIRE QUOTIDIEN	
Groupes alimentaires <input checked="" type="checkbox"/>	Exemples et suggestions d'aliments
Déjeuner HEURE :	
Produits céréaliers <input type="checkbox"/>	
Fruits et légumes <input type="checkbox"/>	
Produits laitiers <input type="checkbox"/>	
Protéines animales <input type="checkbox"/>	
Protéines végétales <input type="checkbox"/>	
Gras et huiles <input type="checkbox"/>	
Sucre et sucreries <input type="checkbox"/>	
Liquides <input type="checkbox"/>	
Collation HEURE :	
Fruits et légumes <input type="checkbox"/>	
Liquides <input type="checkbox"/>	
Dîner HEURE :	
Produits céréaliers <input type="checkbox"/>	
Fruits et légumes <input type="checkbox"/>	
Produits laitiers <input type="checkbox"/>	
Protéines animales <input type="checkbox"/>	
Protéines végétales <input type="checkbox"/>	
Gras et huiles <input type="checkbox"/>	
Sucre et sucreries <input type="checkbox"/>	
Liquides <input type="checkbox"/>	
Collation HEURE :	
Fruits et légumes <input type="checkbox"/>	
Liquides <input type="checkbox"/>	
Souper HEURE :	
Produits céréaliers <input type="checkbox"/>	
Fruits et légumes <input type="checkbox"/>	
Produits laitiers <input type="checkbox"/>	
Protéines animales <input type="checkbox"/>	
Protéines végétales <input type="checkbox"/>	
Gras et huiles <input type="checkbox"/>	
Sucre et sucreries <input type="checkbox"/>	
Liquides <input type="checkbox"/>	

constituent simplement un guide qui vous aidera à voir comment les diverses quantités de nourriture que vous consommez s'additionnent pour donner le nombre total de portions dont vous avez besoin quotidiennement dans chaque groupe. Elles vous aideront aussi à suivre le régime alimentaire (4e étape, p. 55) que le diététiste a préparé spécialement pour vous. Selon leur valeur nutritive, les choix offerts dans chaque groupe portent la mention « excellent », « bon » ou « à consommer rarement ». Les conseils d'achat et de préparation, les conseils pour la lecture des étiquettes et les « substitutions du diététiste » vous aideront à faire des choix plus éclairés à toutes les étapes: du marché d'alimentation à votre assiette. Vous trouverez également des tableaux d'équivalences à l'annexe D (p. 84).

Des tableaux des teneurs en fibres sont présentés pour les aliments végétaux (fruits et légumes, produits céréaliers et protéines végétales – tableaux 11, 12 et 13). En choisissant des aliments ayant une forte teneur en fibres, vous contribuerez à prévenir la constipation, les hémorroïdes et la diverticulose. Les aliments ayant la plus forte teneur en fibres solubles faciliteront l'abaissement de vos taux de triglycérides et de C-LDL. Une alimentation riche en fibres pourrait également vous aider à maîtriser votre glycémie (ce qui est bon pour les diabétiques), à réduire les risques de cancer et à rester mince, car vous mangerez moins pour obtenir la même sensation de satiété.

À l'annexe E (p. 85), on propose des ingrédients de remplacement qui vous aideront à adapter vos recettes préférées. L'annexe F (p. 86) renferme un guide de lecture des étiquettes de produits alimentaires qui vous aidera à faire des choix avisés en matière d'alimentation.

Allons-y!

Mangez sainement! Utilisez des matières grasses et des huiles bonnes pour le cœur.

Une alimentation riche en matières grasses, notamment en gras saturés et en gras trans, augmente vos taux de lipides sanguins, particulièrement les taux



de cholestérol total (CT), de cholestérol contenu dans les lipoprotéines de faible densité (C-LDL) et de triglycérides. Le tableau 7 (p. 29 et p. 30) renferme la liste des diverses matières grasses sur les taux de lipides sanguins. Le remplacement des gras moins bons pour la santé par des gras non saturés plus sains peut favoriser l'abaissement des taux de CT, de C-LDL et de TG (voir aussi le tableau 1, p. 5).

Les gras et les huiles rehaussent le goût des aliments. Par contre, comme ils sont riches en calories, il faut les utiliser avec parcimonie.

Tableau 7. Types de gras présents dans les aliments, effets sur le taux sanguin de lipides et sources alimentaires

Type de gras	Effet	Source alimentaire
Saturés	Augmentent le taux de C-LDL ☹️	Viandes, volailles, beurre, saindoux, lait et produits laitiers L'huile de palme, l'huile de palme, l'huile de noix de coco et le beurre de cacao (huiles et gras tropicaux) sont des huiles végétales hautement saturées qu'on retrouve principalement dans les pâtisseries (muffins, biscuits, craquelins, etc.).
Trans	Augmentent le taux de C-LDL ☹️ Diminuent le taux de C-HDL	Shortening, margarines partiellement hydrogénées, la plupart des aliments transformés (biscuits commerciaux, gauffres, croustilles, etc.) et repas-minute
Poly-insaturés	Diminuent le taux de C-LDL 😊 (lorsqu'ils remplacent les gras saturés dans votre alimentation)	Huiles de carthame, de maïs, de soja, de tournesol et de sésame, et margarines molles faites à partir de ces huiles

* Dans la présente brochure, on a utilisé le mot « calorie » plutôt que le terme technique « kilocalorie ».

Besoins minimaux	Personne très active physiquement
Nombre de portions	
1	1
1	2
2	2
1	2
-	1
1 ou plus	1 ou plus
Nombre de portions	
1	1
½	1
-	1
1 ou plus	1 ou plus
Nombre de portions	
1	2
1	1
1	2
2	3
1	1
1	1
1 ou plus	1 ou plus
Nombre de portions	
1	1
1 ou plus	1 ou plus
Nombre de portions	
½	1
1	1
1	2
2	3
1	1
½	1
1	1
1	1
1	1
1	1
1 ou plus	1 ou plus



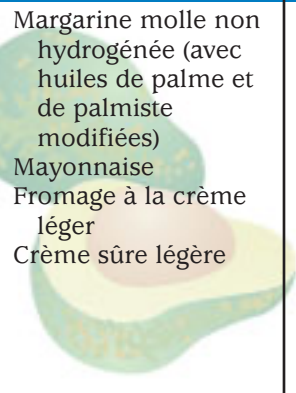
Nombre total de portions par groupe alimentaire	Besoins minimaux	Personne très active physiquement
Produits céréaliers	7	9
Légumes	4	6
Fruits	4	6
Produits laitiers	3	3
Protéines animales	1	2
Protéines végétales		
Matières grasses et huiles	1 3	1½ 6
Sucre et friandises	1	2
Boissons et liquides	5 ou plus	8 ou plus
Analyse nutritionnelle – Valeurs quotidiennes totales		
Calories (kcal)	de 1600 à 1700	de 2200 à 2300
Glucides (g)	285	375
Fibres alimentaires (g)	35	44
Protéines (g)	71	99
Matières grasses (g)	37	53

Exemple de menu	Groupes alimentaires
Déjeuner	
Lait Jus d'orange Crêpes aux bleuets Sirop d'érable Margarine Thé décaféiné	Produits laitiers Fruits Produits céréaliers Sucre et friandises Matières grasses et huiles Liquides
Collation	
Muffin au son maison (petit) Amandes Poire Eau	Produits céréaliers Matières grasses et huiles Fruits Liquides
Dîner	
Pain pita (de blé entier) garni de thon Vinaigrette Légumes crus coupés Banane Lait Eau	Produits céréaliers Protéines animales Matières grasses et huiles Légumes Fruits Produits laitiers Liquides
Collation	
Pomme Eau	Fruits Liquides
Souper	
Bœuf, haricots et brocoli sautés Riz Salade d'accompagnement Vinaigrette (à l'huile) Pêches avec garniture à base de chapelure (part de 8 cm x 8 cm) Lait Thé décaféiné	Protéines animales Protéines végétales Légumes Produits céréaliers Légumes Matières grasses et huiles Fruits Produits céréaliers + matières grasses et huiles Produits laitiers Liquides

Type de gras	Effet	Source alimentaire
Oméga-3	Diminuent les TG 😊	Poissons gras, dont le thon blanc, le saumon, le maquereau, le hareng et les huiles de poisson Huiles végétales, dont les huiles de lin, de canola, de soja et de noix
Mono-insaturés	Diminuent le C-LDL (lorsqu'ils remplacent les gras saturés dans votre alimentation). Peuvent également aider à maintenir de bons niveaux de cholestérol HDL, qui a un effet protecteur 😊	Graine de lin moulue, noix, blé et germe de blé, graines de soja grillées et fèves de soja germées Huile d'olive, huile de canola et noix. Margarines faites à partir d'huiles d'olive et de canola
Cholestérol	Augmente le C-LDL 😞	Le cholestérol d'origine alimentaire est présent UNIQUEMENT dans les aliments d'origine animale (c'est-à-dire les œufs, les produits laitiers, les viandes, les volailles, les poissons ainsi que les mollusques et les crustacés). Les aliments végétaux comme les fruits, les légumes, les huiles végétales, les céréales, les noix et les graines NE CONTIENNENT PAS DE CHOLESTÉROL.

Un gras trans est une huile végétale qu'on a (partiellement) hydrogénée afin de lui conférer un état solide à la température ambiante (le shortening et certaines margarines sont des gras trans).

Choisissez des huiles et des gras bons pour le cœur:

Excellents choix	Bons choix	À consommer rarement*
Huiles de canola, de lin, de soja, de carthame, de tournesol, d'olive, de maïs, de sésame, de noix et d'arachides Vinaigrettes préparées à partir de ces huiles Avocats, olives Toutes les noix et les graines	 Margarine molle non hydrogénée (avec huiles de palme et de palmiste modifiées) Mayonnaise Fromage à la crème léger Crème sûre légère	Margarine hydrogénée, beurre, shortening, saindoux, suif, suif de bœuf, huile de noix de coco Crème sûre et fromage à la crème ordinaires Trempettes vendues dans le commerce Vinaigrettes crémeuses Sauces

* Les choix énumérés dans cette colonne contiennent beaucoup de gras saturés, qui augmentent les taux de C-LDL.

Conseils d'achat et de préparation:

Évitez les aliments préparés qui contiennent des huiles hydrogénées ou partiellement hydrogénées. **Optez plutôt pour des margarines non hydrogénées et des huiles à friture faites à partir d'huiles végétales bonnes pour le cœur qui ont une forte teneur en gras polyinsaturés et mono-insaturés.** Comme la chaleur et la lumière altèrent ces huiles – qui rancissent et perdent ainsi leur saveur – achetez-les en petites quantités et conservez-les dans un endroit sombre et frais.

Procurez-vous une pompe de vaporisation réutilisable dans laquelle vous mettrez votre huile préférée bonne pour le cœur; vous pourrez ainsi vous en servir pour huiler vos tôles à biscuits et grilles de cuisson, pour faire sauter des aliments et pour cuisiner en général lorsque vous aurez besoin d'une fine pellicule d'huile.



Un régime alimentaire intelligent!

Groupes alimentaires	Recommandations du diététiste	Besoins minimaux			Besoins si vous êtes actif physiquement		
		Perte de poids					
		1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal	2500 kcal	3000 kcal
Produits céréaliers		6	8	10	10	12	12
Fruits		2	2	3	3	4	5
Légumes		3	3	4	5	5	7
Produits laitiers		3	3	3	3	4	4
Protéines animales		<= 1	<= 1	<= 1	1	1	1
Protéines végétales		1	1	1	> 1	> 1	> 1
Gras et huiles		3	4	4	4	6	9
Sucre et sucreries		2	2	2	3	4	6
Liquides		8	8	8	10	10	12
Glucides (grammes)		205	235	285	305	380	435
Protéines (grammes)		66	70	76	84	106	118
Gras (grammes)		33	38	38	41	57	75

Seul un ou une diététiste peut élaborer un plan alimentaire adapté à vos besoins énergétiques, à vos goûts et à vos habitudes alimentaires qui tient aussi compte de votre médication et de votre état de santé (p. ex., si vous présentez un diabète, une tension artérielle élevée, un taux élevé de lipides dans le sang ou des problèmes cardiaques).

Si votre diététiste n'a pas rempli la section de votre livret portant sur le régime alimentaire quotidien, il vous manque un outil très important pour parvenir à maîtriser votre affection (p. ex., taux élevé de lipides dans le sang, diabète ou tension artérielle élevée) ou à perdre du poids de manière saine.

Étape 4 – Élaborez un régime alimentaire

Il est maintenant temps pour vous et votre diététiste d'élaborer un régime alimentaire basé sur vos besoins nutritionnels et vos objectifs globaux en matière de santé. Le nombre de portions de chaque groupe alimentaire dont vous avez besoin quotidiennement dépend de :

- **votre âge :** Les enfants et les adolescents qui sont en pleine croissance ont besoin de manger davantage que les jeunes enfants et les adultes.
- **votre taille et votre poids :** Chez deux personnes du même âge, celle qui est plus grande et plus lourde devra consommer plus de portions de chaque groupe alimentaire que la personne plus petite.
- **votre sexe :** En général, les hommes sont plus grands et ont un métabolisme plus rapide que les femmes; ils ont donc besoin de manger plus qu'elles.
- **votre degré d'activité physique :** Il s'agit là du principal facteur de détermination de vos besoins énergétiques et du nombre total de portions de chaque groupe alimentaire que vous devrez consommer chaque jour pour répondre à ces besoins. Plus vous êtes actif, plus votre organisme a besoin d'énergie (donc de portions d'aliments).
- **vos objectifs en matière de santé :** Si vous essayez de perdre du poids, vous devez réduire le nombre de portions ou la grosseur des portions que vous devriez normalement prendre.

Le nombre suggéré de portions quotidiennes de chaque groupe alimentaire est présenté dans le régime alimentaire qui suit. Ce régime précise tant les besoins alimentaires d'une personne inactive (besoins alimentaires minimaux) que les besoins alimentaires d'une personne très active physiquement. Les divers groupes alimentaires ainsi que le nombre de portions suggéré pour répondre aux besoins énergétiques d'une personne sont présentés dans des colonnes distinctes.

Tableau 8. Composition lipidique des tartinades courantes

Beurre de noisettes naturel	7	75	14	4
Beurre d'amandes naturel	9	65	22	4
Avocat	16	62	13	9
Beurre d'arachides naturel	17	46	32	5
Beurre d'arachides ordinaire	21	48	26	5
Fromage à la crème léger	57	31	4	8
Fromage à la crème ordinaire	63	29	3	5
Fromage fondu à tartiner	63	29	3	5
Mayonnaise	15	27	54	4
Mayonnaise à faible teneur en calories	17	23	55	5

Tableau 9. Composition lipidique des noix et des graines

Noisettes	8	78	9	5
Pacanes	9	57	30	4
Amandes	8	64	24	4
Noix	10	14	72	4
Graines de lin	10	21	66	3
Graines de tournesol	11	19	67	3
Pistaches	12	52	30	6
Noix mélangées	14	62	21	3
Graines de sésame (ou tahini)	14	38	44	4
Noix macadamia	16	78	2	4
Arachides	17	46	32	5
Noix de cajou	20	59	17	4

- GRAS SATURÉ (%)
- GRAS MONO-INSATURÉ (%)
- GRAS POLYINSATURÉ (%)
- AUTRES GRAS (%)

* Les autres gras peuvent englober du glycérol et d'autres substances grasses.

Tableau 10. Composition lipidique des huiles et des gras alimentaires courants

Huile de carthame (haute teneur en acide oléique)	6	
Huile de carthame (haute teneur en acide linoléique)	6	14
Huile de canola	6	
Huile de noix	9	23
Huile de lin	10	26
Huile de linola (graine de lin de couleur jaune)	10	18
Huile de tournesol (teneur en acide linoléique < 60 %)	10	
Huile de tournesol (teneur en acide linoléique > 60 %)	12	19
Huile de maïs	13	24
Huile d'olive	14	
Huile de soja	15	24
Huile de sésame	14	
Shortening végétal* ¹	26	
Margarine molle non hydrogénée* ²	14	
Margarine dure hydrogénée* ^{1,2}	16	
Huile d'arachides	17	
Huile de saumon* ³	20	
Huile de palme	49	
Beurre* ³	62	
Huile de palmiste	82	
Huile de noix de coco	86	

*1 Contient aussi des gras trans provenant du procédé d'hydrogénation

*2 Se sont des valeurs approximatives puisque c'est un mélange d'huile

*3 Contient aussi du cholestérol

Mangez sainement! Buvez assez de liquide pour bien vous hydrater.

La prise de liquide est une composante essentielle d'une saine alimentation. Essayez de consommer tous les jours au moins 1½ litre (de 5 à 6 tasses) de liquide (eau, lait, jus et soupes). Si vous êtes actif physiquement, vous devez boire encore plus. L'eau constitue un excellent choix si vous ne voulez pas ajouter à votre alimentation un supplément de calories, de sucre ou de sel.

Choisissez des liquides ayant une faible teneur en matières grasses *et* en sucre:

Excellents choix	Bons choix	À consommer rarement
Eau du robinet, eau minérale	Boissons fouettées faites à partir de lait, de yogourt ou de crème glacée ordinaire	Boissons préparées avec du jaune d'œuf, du lait entier, de l'huile de coco ou de l'huile de palme
Jus de légumes	Jus de fruits non sucrés	Boissons aux fruits et jus de fruits sucrés
Boissons de céréales	Café et thé	Cocktails sans alcool sucrés ou cocktails au lait de coco
Café au lait fait avec du lait à < 1 % de matières grasses	Boissons gazeuses diète	Boissons gazeuses ordinaires
Bouillons et soupes aux légumes maison	Café au lait fait avec du lait à < 2 % de matières grasses	Potages à la crème
Soupes à base de légumes	Lait au chocolat fait avec du lait à < 2 % de matières grasses	Boissons sucrées à base de lait riche en matières grasses
Boissons fouettées faites à partir de lait à faible teneur en matières grasses, de yogourt et de fruits	Soupes commerciales à base de bouillon	

4e étape – Choisissez un régime alimentaire sain

Le nombre de portions quotidiennes pour chaque groupe alimentaire est indiqué dans le régime alimentaire « Mangez sainement! », que vous trouverez au verso de la couverture avant de la présente brochure. Utilisez-le conjointement avec le menu proposé que vous trouverez ci-après.

Une consommation modérée d'alcool correspond à 2 verres par jour dans le cas d'un homme et à 1 verre par jour dans le cas d'une femme. Il en est ainsi en raison des différences entre les hommes et les femmes sur les plans du poids et du métabolisme. Si vous souffrez de diabète, avez un taux de triglycérides élevé ou essayez de perdre du poids, vous devez limiter votre consommation d'alcool.

Sel et condiments

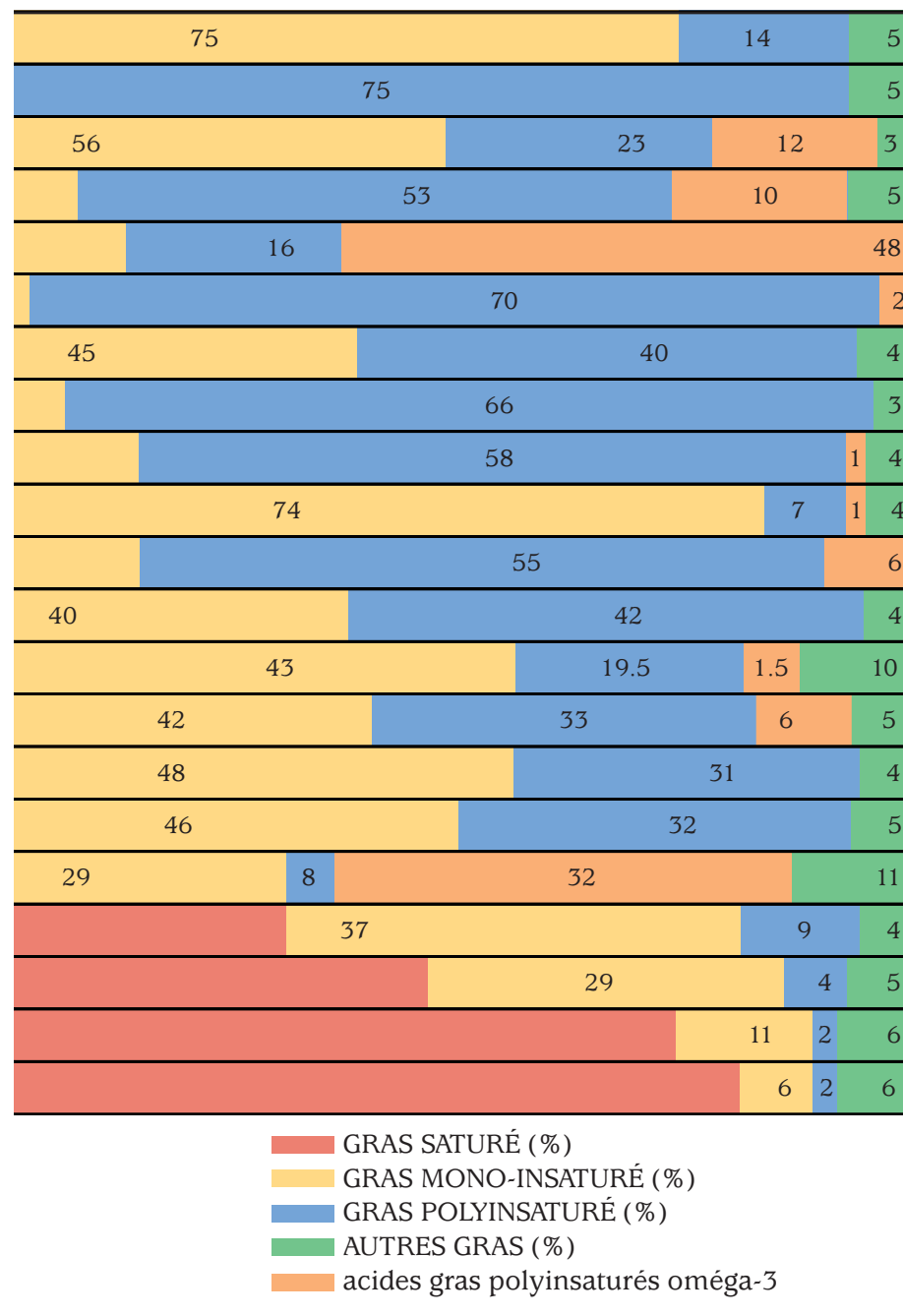
Les condiments rehaussent la saveur des aliments, mais ils contiennent souvent beaucoup de sel. Les aliments préparés contiennent du sel caché. Vous pouvez abaisser votre tension artérielle ou même empêcher qu'elle augmente en réduisant votre consommation de sel; pour rehausser le goût de vos aliments sans utiliser de sel, vous pourriez essayer d'utiliser des herbes fraîches ou séchées, des épices non salées, du jus de citron et des vinaigres aromatisés.

Lisez la liste des ingrédients pour voir s'ils contiennent du sel caché.

Recherchez le sel, le sodium, la sauce soja, le sel de mer, les attendrisseurs, l'extrait de levure, les herbes ou épices salées et tout autre ingrédient dans lequel figure le mot « sodium » (par exemple, chlorure de sodium).

Choisissez des condiments moins salés:

Aliment	Excellents choix	Bons choix	À consommer rarement
Condiments	Herbes fraîches ou séchées, épices et assaisonnements non salés (poudre d'ail, poudre de céleri, etc.) Jus de citron, vinaigre Arômes	Sauces commerciales (ketchup aux tomates, sauce soja à faible teneur en sodium, moutarde, épices barbecue, raifort)	Sel de mer, glutamate monosodique, herbes et épices salées, sel de table, attendrisseur, extrait de levure, marinade commerciale pour la viande, le poisson et la volaille





SUBSTITUTIONS du diététiste en matière d'huiles et de gras bons pour le cœur

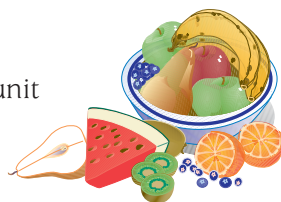
- ✓ Dans la plupart des recettes de pâtisserie, remplacez le beurre et le shortening par des margarines non hydrogénées ou des huiles végétales (utilisez 150 mL ou $\frac{2}{3}$ de tasse de votre huile végétale préférée pour chaque part de 250 mL ou de 1 tasse de gras solide indiquée dans la recette).
- ✓ Remplacez le fromage à la crème par du beurre de noix naturel en guise de tartina de sur vos rôties.
- ✓ Remplacez la mayonnaise et les vinaigrettes crémeuses offertes dans le commerce par des vinaigrettes faites à partir d'huiles recommandées ou faites votre propre mayonnaise ou vinaigrette.

Recette-éclair: vinaigrette maison

On peut préparer facilement une vinaigrette bonne pour la santé en mélangeant 90 mL (6 c. à soupe) de vinaigre (balsamique ou de riz ou de jus de citron), 45 mL (3 c. à soupe) d'huile d'olive et 2,5 mL ($\frac{1}{2}$ c. à thé) de sucre, puis en ajoutant au mélange du poivre au goût et une gousse d'ail hachée finement (facultatif). Agitez bien le tout et le tour est joué!

Mangez sainement! Consommez davantage de fruits et de légumes.

Le groupe alimentaire des fruits et légumes réunit tous les fruits et légumes frais, congelés ou en conserve. Les fruits et légumes sont une excellente source de vitamines A et C.



Les fruits et certains légumes sont de bonnes sources de fibres solubles, qui peuvent contribuer à réduire votre taux de C-LDL.

Vous devriez privilégier les légumes si vous essayez de maintenir ou de réduire votre poids, car la plupart des légumes contiennent peu de calories et peuvent être consommés à volonté. En raison de la faible teneur en sucre des légumes, on conseille de manger chaque jour plus de portions de légumes que de fruits.

Le lait évaporé à < 2 % de matières grasses peut remplacer la crème dans les recettes et le café.

Pourquoi ne pas préparer vos trempettes avec de la crème sûre à faible teneur en matières grasses ou sans gras et du babeurre plutôt qu'avec de la crème sûre ordinaire et de la mayonnaise?

Sachez que les boissons de soja sont habituellement sucrées et qu'elles contiennent autant de sucre ajouté que le lait au chocolat.



SUBSTITUTIONS du diététiste en matière de produits laitiers à faible teneur en matières grasses

- ✓ Buvez un café au lait au lieu d'un café crème.
- ✓ Remplacez la crème par du lait à < 2 % de matières grasses dans les potages.
- ✓ Remplacez les fromages riches en matières grasses par des fromages à pâtes molle et dure à < 15 % de matières grasses.
- ✓ Choisissez des produits laitiers fermentés, tels que le yogourt à 1 % de matières grasses et le kéfir, pour vous assurer que votre système digestif fonctionne adéquatement.
- ✓ Les poudings à base de lait écrémé constituent un dessert rapide et délicieux.

Les produits laitiers fermentés, tels que le yogourt et le kéfir, contiennent des bactéries dites probiotiques, qui sont des organismes bénéfiques pour le système digestif.

Recette-éclair: Boisson fouettée énergisante

Vous voulez un petit-déjeuner rapide ou que vous pouvez avaler en route? Mélangez 125 mL ($\frac{1}{2}$ tasse) de yogourt, de 50 à 125 mL (de $\frac{1}{4}$ à $\frac{1}{2}$ tasse) de lait, $\frac{1}{2}$ banane et 125 mL ($\frac{1}{2}$ tasse) de fraises congelées. Donne une grosse portion.



Maniaques du chocolat, prenez garde!

Essayez de remplacer les friandises au chocolat par un verre de chocolat au lait vendu dans le commerce, que vous boirez froid ou chaud. Faites avec du lait écrémé ou du lait à 1 % de matières grasses, cette boisson à faible teneur en matières grasses pourrait satisfaire votre envie de chocolat sans vous faire ingérer tout le gras saturé contenu dans le chocolat et les desserts chocolatés.

Choisissez plus souvent des produits laitiers à faible teneur en matières grasses:

	Excellents choix	Bons choix	À consommer rarement
Lait, babeurre, yogourt, cottage	Lait écrémé ou à 1 % (de matières grasses)	Lait à 2 %	Lait à > 3,25 %
Produits à base de soja fortifié	Boissons de soja fortifié et yogourts de soja à faible teneur en matières grasses (< 3 g par portion)	Boissons de soja fortifié et yogourt de soja ordinaires	
Fromages	Fromages à < 15 % de matières grasses et fromage de soja à faible teneur en matières grasses	Fromages à 15 ou à 20 % de matières grasses, fromage de soja ordinaire	Fromages à > 20 % de matières grasses
Desserts	Lait glacé, crème glacée ou yogourt glacé à < 1 % de matières grasses	Crème glacée ou yogourt glacé à < 2 % de matières grasses	Crème glacée et yogourt riches en matières grasses
Soupes	Soupes faites à partir de lait à < 1 % de matières grasses	Soupes faites à partir de lait à < 2 % de matières grasses	Potages à la crème

> au moins, < au plus

Les fromages vieilliss comme le parmesan et le cheddar fort ont plus de saveur, de sorte que vous n'avez pas à en utiliser autant que les autres.

Mangez plus de légumes que de fruits:

	Excellents choix	Bons choix	À consommer rarement
Légumes	Légumes frais, congelés ou en conserve Jus ou cocktails de tomates ou de légumes	Avocats et olives en très faibles quantités (voir la section sur les huiles et les gras pour connaître les portions, p. 63)	Légumes préparés avec du beurre, de la crème ou des sauces Pommes de terre ou autres légumes frits Marinades
Fruits	Fruits frais Jus de fruits non sucrés Fruits en conserve dans leur propre jus	Jus de fruits additionnés de jus concentré Fruits séchés Fruits en conserve dans un sirop léger	Boissons aux fruits additionnées de sucre Fruits en conserve dans un sirop moyennement épais ou épais

Conseils d'achat et de préparation:

Faites une large place aux légumes vert foncé ainsi qu'aux légumes oranges et rouges, comme les épinards, le brocoli, les carottes, les poivrons rouges et les patates douces. **Choisissez plus souvent des fruits de couleurs vives**, comme des cantaloups, des mangues et des agrumes: ils constituent une excellente source d'antioxydants qui contribuent à réduire les risques de crise cardiaque et de cancer.

Cuisez les légumes à la vapeur, faites-les sauter (dans une poêle ou un wok au revêtement non adhésif), mijotez-les ou faites-les cuire au four à micro-ondes. La cuisson à la vapeur conserve aux légumes la plupart de leurs aliments nutritifs, car les légumes n'entrent pas en contact avec le liquide de cuisson.

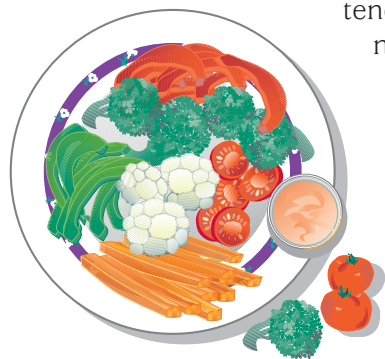
Choisissez des jus de fruits et de légumes purs à 100 %. Les boissons, les cocktails et les punchs aux fruits sont additionnés de sucre, contiennent très peu de vrai jus et renferment moins de vitamines et de minéraux que le vrai jus de fruits. Ne vous laissez

pas tromper par les produits dont on dit qu'ils contiennent de vrais fruits ou qu'ils sont additionnés de vrai jus. Jetez un coup d'œil à la liste des ingrédients: plus le fruit ou le jus de fruits figure loin dans la liste, moins le produit en contient. Méfiez-vous des produits faits de jus de fruits concentrés ou de purée de fruits; ils contiennent souvent beaucoup de sucre et peu d'éléments nutritifs.

Sachez que les fruits et les jus de fruits non sucrés peuvent contenir autant de sucre naturel que les jus de fruits sucrés et les boissons gazeuses ordinaires.

Toute forme de sucre peut élever votre taux de triglycérides.

Si vous voulez réduire la quantité de sucre que vous ingérez, diluez votre jus de fruits avec de l'eau, optez pour un jus de légumes ou mangez un morceau de fruit. Si vous essayez de perdre du poids ou si votre taux de triglycérides est élevé, remplacez les fruits – particulièrement les fruits séchés et les jus de fruits – par des légumes et des jus de légumes.



Certains légumes ont une plus forte teneur en calories que d'autres; c'est notamment le cas de la betterave, de la carotte, du petit pois, de la courge, du rutabaga (communément appelé « navet »), du panais, de la pomme de terre et de la patate douce. Tenez-vous en à 125 mL ou à ½ tasse de ces légumes si vous êtes diabétique, si vous avez un taux élevé de triglycérides ou si vous essayez de perdre du poids.

Mangez sainement! Choisissez des produits laitiers et des produits à base de soja fortifié à faible teneur en matières grasses.



Ce groupe d'aliments comprend le lait de consommation, le yogourt, le fromage, les desserts laitiers (yogourt glacé et crème glacée) ainsi que les produits à base de soja fortifié. Les produits laitiers contiennent du calcium. Le lait de consommation et les boissons de soja fortifié sont deux des rares bonnes sources de vitamine D. Le lait homogénéisé ordinaire, le fromage ordinaire et la crème glacée, cependant, ont une forte teneur en gras total, en gras saturé et en cholestérol. Choisissez des produits laitiers à faible teneur en matières grasses afin de diminuer votre consommation de gras total et de gras saturé.

Les boissons de soja fortifié, le yogourt de soja et les desserts à base de soja peuvent remplacer les produits laitiers chez les personnes qui présentent une intolérance au lactose ou qui sont allergiques aux protéines du lait de vache. Choisissez des produits à base de soja qui ont été fortifiés à l'aide de calcium ainsi que de vitamines D, A et B12.

Les boissons de soja ordinaires ont à peu près la même teneur en matières grasses que le lait de vache à 2 % (de matières grasses).

Conseils d'achat et de préparation:

Choisissez des produits laitiers ayant la plus faible teneur (le plus faible pourcentage) en matières grasses; vous réduirez ainsi facilement votre consommation de gras, de gras saturé et de cholestérol.

Utilisez du lait à faible teneur en matières grasses dans vos soupes, vos puddings et vos pâtisseries.

Faites une consommation modérée de fromage.

Utilisez des légumineuses en conserve pour préparer un repas-minute excellent pour la santé. Ouvrez la boîte, rincez les fèves et ajoutez-les à une soupe, à une salade, à un plat sauté ou à un plat mijoté pour augmenter la quantité de fibres solubles contenues dans votre repas. En prime, vous en rehaussez la saveur!



SUBSTITUTIONS du diététiste en matière de protéines maigres

- ✓ Remplacez les saucisses à hot-dog et autres viandes transformées ayant une très forte teneur en matières grasses (notamment en gras saturés) par de la dinde rôtie ou de la poitrine de poulet, du jambon maigre (par exemple, du jambon Forêt noire, du jambon au miel ou du jambon de Virginie) et du rôti de bœuf maigre.
- ✓ Remplacez les œufs ordinaires par des œufs oméga-3: ils contiennent moins de gras saturé et plus d'acide gras oméga-3.
- ✓ Dans les soupes, remplacez les viandes et les volailles par des fèves, des pois ou des lentilles en conserve.
- ✓ Remplacez le bœuf haché maigre par du « sans viande hachée » contenant des protéines de soja.

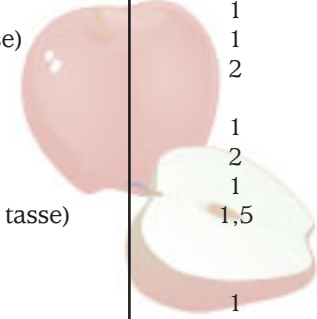
Recette-éclair: Roulé piquant aux fèves

Dans un grand bol, mélangez 250 mL (1 tasse) de riz cuit, 250 mL (1 tasse) de fèves noires en conserve et 250 mL (1 tasse) de tomates hachées avec 50 mL (¼ de tasse) de piments verts en conserve. Dans un autre bol, fouettez 15 mL (1 c. à soupe) d'huile de canola, 15 mL (1 c. à soupe) de jus de lime et 5 mL (1 c. à thé) de cumin moulu, et ajoutez le tout au mélange de riz et de fèves. Divisez cette préparation entre 4 tortillas de blé entier, puis ajoutez de la salsa et du fromage à faible teneur en matières grasses. Roulez les tortillas et leur contenu, coupez-les en deux et servez.



Tableau 11. Teneur en fibres des fruits et des légumes

Fruits et légumes	Fibres solubles (g)	Fibres totales
Fruits (1 fruit moyen)		
Pomme	1	4
Banane	1	3
Mûres (125 mL ou ½ tasse)	1	4
Agrume (p. ex.: orange ou pamplemousse)	2	2-3
Nectarine ou pêche	1	2
Poire	2	4
Prune	1	1,5
Pruneau (50 mL ou ¼ de tasse)	1,5	3
Légumes (125 mL, cuits)		
Brocoli	1	1,5
Choux de Bruxelles	3	4,5
Carotte	1	2,5



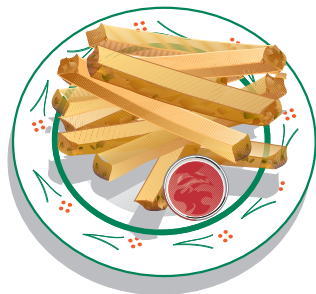
SUBSTITUTIONS du diététiste pour la consommation de plus de fruits et de légumes

- ✓ Remplacez les fruits en conserve dans du sirop par des fruits conditionnés dans leur propre jus ou dans de l'eau.
- ✓ Ayez sous la main des fruits congelés: ils vous permettront de préparer rapidement et facilement un dessert.
- ✓ Coupez des légumes la fin de semaine. Vous pouvez les conserver au réfrigérateur dans un contenant fermé pendant une semaine; ils constituent une excellente collation et sont succulents sautés à la poêle.
- ✓ Faites cuire vos frites (et vos rondelles d'oignon) au four au lieu de les faire frire.

Recette-éclair:

Frites à faible teneur en matières grasses

Préchauffez le four à 400° F. Vaporisez ou étendez à l'aide d'un pinceau un peu d'huile végétale sur une tôle à biscuits. Lavez une pomme de terre moyenne et faites-la cuire à haute intensité au four à micro-ondes pendant 5 à 7 minutes. Coupez-la en bâtonnets que vous placerez, côté pelure, sur la tôle à biscuits. Vaporisez ou étendez à l'aide d'un pinceau sur les bâtonnets un peu d'huile végétale et saupoudrez-y des assaisonnements ou des graines de sésame (selon ce que vous préférez). Faites cuire les bâtonnets au four (préchauffé) pendant 15 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Voilà une délicieuse portion de légumes!



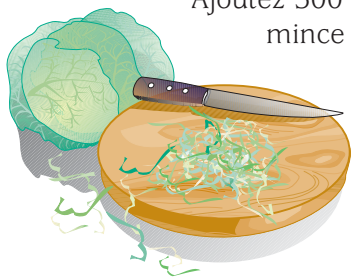
Recette-éclair: Sauté de choux au gingembre

Mélangez dans une petite assiette 15 mL (1 c. à soupe) de vinaigre, 15 mL (1 c. à soupe) d'eau, 5 mL (1 c. à thé) de sauce soja et 5 mL (1 c. à thé) de fécule de maïs. Dans un wok ou une grande poêle, faites chauffer à feu moyen 15 mL (1 c. à soupe) d'huile végétale. Ajoutez 5 mL (1 c. à thé) de gingembre moulu et

1 petit oignon haché; faites sauter pendant 1 minute.

Ajoutez 500 mL (2 tasses) de chou rouge tranché mince (chou rouge ou vert, ou les deux) et

faites sauter pendant 3 à 5 minutes jusqu'à ce qu'il soit tendre. Ajoutez-y le mélange de sauce soja et laissez cuire à feu vif pendant encore 1 minute. Servez chaud. Donne 3 délicieuses portions de légumes.



noisettes) peuvent remplacer à merveille le beurre et la margarine. Bien que les beurres de noix soient malgré tout riches en matières grasses et en calories, l'essentiel de ce gras est insaturé. (Vous trouverez également des noix et des graines à la section des huiles et des gras ajoutés de la rubrique « Mangez sainement! », à la page 32.)

Conseils d'achat et de préparation:

Les produits à base de soja sont des substituts; c'est-à-dire qu'ils peuvent remplacer la viande. Beaucoup de ces produits (offerts, par exemple, en tranches et en galettes) se trouvent dans la section des produits réfrigérés de votre supermarché.

Réduisez la quantité de viande hachée entrant dans votre sauce à spaghetti en remplaçant la moitié de la viande par l'un des nombreux substituts de soja, comme le « sans viande hachée » (produit de remplacement du bœuf haché maigre) ou les « boulettes de viande hachée » au soja. Ce faisant, vous varierez également votre alimentation.

Les légumineuses englobent un large éventail de fèves, de pois et de lentilles. Elles sont offertes séchées, congelées et en conserve. Elles constituent également d'excellentes sources de glucides et ne contiennent presque pas de matières grasses.

Tableau 13. Teneur en fibres des légumineuses

	Fibres solubles (g)	Fibres totales
Légumineuses (cuites, 125 mL ou ½ tasse)		
Fèves noires	2	5,5
Haricots	3	6
Fèves de lima	3,5	6,5
Haricots ronds blancs	2	6
Haricots Pinto	2	7
Lentilles (jaunes, vertes, oranges)	1	8
Pois chiches	1	6
Pois à hile noir	1	5,5

Choisissez des œufs oméga-3 plus souvent que des œufs ordinaires; en effet, le jaune de ces œufs contient des acides gras oméga-3 qui confèrent une certaine protection contre les maladies cardiaques.

Mangez sainement! Optez plus souvent pour des protéines végétales.

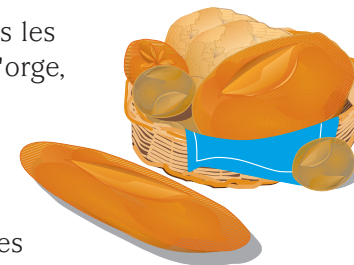
Les protéines végétales englobent les légumineuses, les beurres de noix, le tofu et les autres produits à base de soja. Tous ces aliments savoureux peuvent remplacer la viande, la volaille, le poisson et les fruits de mer. Ils contribuent à varier les bons gras et peuvent être une excellente source de fibres. Les beurres de noix (par exemple, les arachides, les amandes, les noix de cajou et les

Optez plus souvent pour des protéines végétales :

	Excellents choix	Bons choix	À consommer rarement
Légumineuses	Fèves, pois, lentilles (en conserve, congelés ou séchés) Hommos et trempelettes de fèves sans mayonnaise	Fèves au lard Hommos et trempelettes de fèves avec mayonnaise	Plats de légumineuses préparés avec du lait de coco riche en matières grasses (p. ex.: caris ou riz et fèves)
Produits à base de soja	Tofu (ferme, ordinaire, à texture fine, aromatisé)	Produits et légumineuses à base de protéines de soja, galettes de protéines végétales, miso, tempeh, pudding au tofu	Burger de protéines végétales préparés à l'aide de shortening végétal
Beurres d'arachides et de noix	Tous les beurres d'arachides et de noix naturels	Beurres de noix additionnés d'huiles végétales (p. ex.: beurre de noix de cajou avec huile de carthame)	Beurre d'arachides ordinaire avec huile végétale hydrogénée et sucre

Mangez sainement! Optez plus souvent pour des produits faits de grains entiers.

Ce groupe alimentaire comprend toutes les céréales, comme le blé et le sarrasin, l'orge, le seigle, l'avoine, le riz, le millet, le sorgho, le kamut, le quinoa, l'amarante et l'épeautre, ainsi que les produits faits à partir de ces grains, comme le pain, le couscous, les céréales à déjeuner, les craquelins, les muffins, les dumplings (grands-pères) et les biscuits.



Beaucoup de produits céréaliers populaires sont raffinés. En clair, les grains sont dépouillés de leur enveloppe extérieure, ce qui en accélère la cuisson et en facilite la mastication. Ces grains raffinés sont ensuite enrichis; c'est-à-dire qu'on leur ajoute les éléments nutritifs essentiels qu'ils ont perdus pendant le processus de transformation (par exemple, les vitamines B, le fer, l'acide folique et les fibres). Cela dit, ce processus d'enrichissement ne remplace pas tous les éléments nutritifs qui étaient là à l'origine (par exemple, les fibres).

Méfiez-vous de la taille des portions de produits céréaliers. Les produits populaires comme les gros muffins et les bagels équivalent souvent chacun à 3 ou 4 portions de produits céréaliers.

Endosperme

- Fournit de l'énergie
- Contient des glucides et des protéines



Choisissez des céréales entières

Son

- « Enveloppe extérieure » protégeant la graine
- Contient des fibres, des vitamines B et des oligoéléments

Germe

- Source de nourriture de la graine
- Contient des anti-oxydants, de la vitamine E et des vitamines B

D'après www.generalmills.com.whole

Choisissez plus souvent des grains entiers

Excellents choix	
Pain et autres produits céréaliers	Pains faits à 100 % de céréales entières (p. ex.: blé entier, blé concassé, boulghour, gruau, seigle entier, seigle concassé ou en flocons, flocons d'avoine entière, avoine épointée, gruau d'avoine, flocons d'orge, semoule de maïs, quinoa, triticales concassées ou en flocons, grains de triticales, amarante, kacha, millet chandelle)
Céréales chaudes ou froides	Céréale entière et source de fibre (> 2 g de fibres alimentaires par portion) dont la source de matières grasses est une huile végétale non hydrogénée Peuvent également inclure le son de blé, le germe de blé, le son d'avoine et la graine de lin moulue en guise de source de fibres
Riz et pâtes	Riz brun, riz sauvage, pâtes de blé entier
Craquelins, pains bâtons, biscottes, galettes de riz, pains pita	(< 3 g de matières grasses par portion), faits à partir de céréales entières, renfermant une source de fibres (> 2 g de fibres alimentaires par portion) et contenant des huiles végétales non hydrogénées
Muffins, biscuits et pâtisseries	Produits faits à partir de grains entiers et d'huiles végétales non hydrogénées

> au moins, < au plus

en vitamine B12 et en gras saturé. Optez pour des coupes maigres afin de réduire votre consommation de gras saturé.

Conseils d'achat et de préparation:

Recherchez avant tout des viandes rouges peu ou pas persillées (c'est-à-dire dont la chair contient peu de traces de gras).

Enlevez tout le gras visible avant de cuire la viande. Le gras contient l'essentiel du gras saturé et du cholestérol.

Débarrassez la volaille de sa peau et de son gras avant de la cuire: vous éliminerez ainsi le plus clair du gras saturé.

Choisissez du poisson mis en conserve dans l'eau.

Employez des méthodes de cuisson bonnes pour le cœur: vous pouvez cuire les aliments au four, les faire sauter à la poêle (en utilisant des huiles bonnes pour le cœur comme de l'huile de canola ou de l'huile d'olive), les faire griller, les faire rôtir, les faire pocher ou encore les faire cuire au four à micro-ondes ou au barbecue, mais évitez de les faire frire (en friture profonde ou à la poêle).

Quand vous faites dorer de la viande hachée, ajoutez un peu d'eau pour éviter qu'elle ne colle. Lorsque vous utilisez de la viande hachée dans des sauces, faites-la dorer au préalable, puis égouttez-la dans une passoire et, de préférence, rincez-la à fond à l'eau chaude avant d'ajouter d'autres ingrédients.



Lorsque vous faites dorer de plus grandes pièces de viande, comme des côtelettes, des steaks et des viandes à ragoût, ou encore lorsque vous les faites sauter, enduisez la viande d'une très fine couche d'huile bonne pour le cœur (ou ajoutez une petite quantité d'huile à la marinade), et servez-vous d'une poêle antiadhésive.

Quand vous faites rôtir de la viande, placez cette dernière sur une grille afin que le gras puisse s'égoutter.

Mangez sainement! Choisissez des protéines animales bonnes pour le cœur.

Les viandes rouges (le bœuf, le porc et l'agneau), les volailles (le poulet, la dinde et le canard), les poissons ainsi que les mollusques et les crustacés (le crabe, le homard et la crevette), de même que les œufs sont riches en protéines, en fer, en zinc,

	Excellents choix	Bons choix	À consommer rarement
Viandes	Coupes parées maigres de bœuf, de porc, de veau, de gibier, d'original, de lapin, et bœuf haché extra-maigre	Faibles quantités de jambon maigre à faible teneur en sel, de bacon de dos, de bœuf haché maigre et d'agneau	Abats, coupes grasses ou fortement persillées de bœuf, de porc, de veau, et d'agneau, bacon de flanc, côtes levées de flanc, pieds de porc et jarrets de porc, et viandes transformées
Volailles	Dinde et poulet sans peau (viande blanche ou brune)	Poitrine de dinde ou de poulet maigre, viandes froides, dinde et poulet hachés	Poulet frit, volailles avec peau, abats, canard, oie
Poissons et fruits de mer	Filets frais ou congelés Poisson en conserve dans l'eau	Poisson en conserve dans du bouillon ou du jus ou de la pâte de tomates Crevettes et autres crustacés, calmars, palourdes, huîtres, moules	Poisson salé, fumé ou mariné Poisson en conserve dans l'huile Poissons ou fruits de mer panés
Œufs	Œufs enrichis d'oméga-3 à la coque, pochés ou brouillés Œufs blancs Succédanés d'œufs	Œufs ordinaires à la coque, pochés ou brouillés	Œufs marinés, frits ou mimosa Salade aux œufs avec mayonnaise Œufs béne-dictine ou florentine

Bons choix	À consommer rarement
<p>Pains faits à partir de céréales raffinées enrichies (p. ex.: pain blanc ou brun, de sarrasin, matzo, pain d'avoine ou de seigle, pumpernickel, pain au levain, injera, pita, pain français, pain italien)</p> <p>Céréales faites à partir de grains raffinés et à faible teneur en fibres (p. ex.: crème de blé) Céréales contenant des huiles végétales et de palme non hydrogénées ainsi que des huiles de palme ou de palmiste en guise de matières grasses</p> <p>Riz blanc, basmati, étuvé, ou à grains courts ou longs, pâtes ordinaires, nouilles aux œufs, nouilles de riz, de blé ou de sarrasin, riz instantané</p> <p>Craquelins non salés et galettes de riz nature contenant des huiles végétales non hydrogénées ainsi que des huiles de palme ou de palmiste</p> <p>Produits faits à partir de céréales raffinées, ainsi que d'huiles végétales non hydrogénées, ou d'huiles de palme ou de palmiste</p>	<p>Croissants</p> <p>Céréales enrobées de sucre et céréales granola contenant de l'huile de noix de coco, de l'huile de coton ou des huiles végétales non hydrogénées en guise de source de matières grasses</p> <p>Riz ou pâtes faits à partir de mélanges commerciaux ou additionnés de crème, de beurre ou d'une sauce au fromage</p> <p>> 3 g de matières grasses par portion ou contenant de l'huile de noix de coco ou des huiles végétales non hydrogénées</p> <p>Produits contenant du shortening, du saindoux, du suif ou du beurre Biscuits à la crème, sablés, pâtisseries, tartes, beignets, brioches, muffins-minute</p>

Conseils d'achat et de préparation:

Les produits faits de céréales entières ont habituellement une forte teneur en fibres et une faible teneur en matières grasses. Préservez leurs propriétés en y ajoutant seulement de faibles quantités de matières grasses, comme de la mayonnaise, du beurre, de la margarine, des sauces et des tartinades. Lorsque vous achetez des pains, des craquelins, des muffins et d'autres produits de boulangerie, vérifiez si des **farines de grains entiers** (farine de blé entier, d'avoine entière, de seigle entier ou de riz entier) ou des **grains entiers** (flocons d'avoine, flocons de seigle, blé concassé) constituent le premier ingrédient entrant dans leur préparation.

Les produits de boulangerie, comme les pains, les bagels, les petits pains et les muffins maison, contiennent moins de matières grasses que les croissants, les muffins achetés, la plupart des craquelins et les pâtisseries. Évitez les produits renfermant des huiles végétales hydrogénées ou partiellement hydrogénées ou du shortening.

Les céréales contiennent aussi beaucoup de fibres solubles (qui abaissent les taux de C-LDL et de triglycérides) et de fibres insolubles (qui préviennent la constipation et confèrent une protection contre certains types de cancers). Les fibres de certaines céréales sont principalement insolubles (par exemple, le blé et le maïs), et celles de certaines autres sont principalement solubles (par exemple, l'avoine et l'orge). Pour contribuer à diminuer vos taux de C-LDL et de triglycérides, choisissez plus souvent des produits céréaliers riches en fibres solubles, comme l'orge, la farine d'avoine, ou les céréales enrichies de graines de psyllium ou de lin moulues.

Pour profiter des bienfaits de la graine de lin, vous devez moudre celle-ci à l'aide d'un mélangeur ou d'un moulin à café. Vous pouvez également l'acheter moulue.

La graine de lin moulue contient beaucoup de fibres solubles et d'acides gras oméga-3.

Tableau 12. Teneur en fibres des produits céréaliers et des graines

Produits céréaliers et graines	Fibres solubles (g)	Fibres totales (g)
Produits céréaliers (125 mL ou 1/2 tasse)		
Orge	1	4
Farine d'avoine	1	2
Son d'avoine	1	3
Graines (15 mL ou 1 c. à soupe)		
Psyllium – Metamucil ^{MD}	2,4	3
Enveloppes de graines de psyllium moulues	3,5	4
Lin moulu	0,8	2,2



SUBSTITUTIONS du diététiste en matière de céréales entières pour la plupart des collations et des repas

- ✓ Remplacez la farine de blé par de la farine à 100 % de blé entier.
- ✓ Remplacez le pain blanc par du pain à 100 % de blé entier.
- ✓ Remplacez les céréales faites de grains raffinés par des céréales de grains entiers ou des céréales multigrains.
- ✓ Ajoutez quelques cuillerées à soupe de son de blé, de germe de blé, de son d'avoine ou de graines de lin moulues à vos pâtisseries et à vos plats mijotés pour en augmenter la teneur en fibres.

Recette-éclair: Muesli réveille-matin

Démarrez votre journée en mangeant une portion de musli maison: Dans un grand bol à céréales, mettez de 125 à 175 mL (de ½ à ¾ de tasse) de flocons d'avoine nature non cuits (avoine ordinaire ou rapide, non époinché), de 125 à 175 mL (de ½ à ¾ de tasse) de yogourt et 250 mL (½ tasse) de fruits coupés. Pour rehausser la saveur et accroître la valeur nutritive de votre musli, ajoutez-y une petite quantité (de 5 à 10 mL ou de 2 à 3 c. à soupe) de noix, de graines ou de graines de lin moulues. Et voilà: vous avez-là une bonne céréale nourrissante et variée!

