

DE
BON
CŒUR



JE
MANGE
BIEN



RÉGIE RÉGIONALE
DE LA SANTÉ ET DES
SERVICES SOCIAUX
BAS-SAINT-LAURENT

Bien manger s'avère l'un des éléments essentiels à une meilleure santé et plus particulièrement celle de notre cœur. C'est pourquoi certains principes alimentaires sont à retenir pour améliorer notre condition cardiovasculaire.

PENSER

À ÉQUILIBRE

COMMENT?

En consommant de façon variée les aliments des quatre groupes alimentaires :

- ◆ produits céréaliers à grains entiers (incluant le pain et les pâtes);
- ◆ légumes et fruits;
- ◆ produits laitiers (de préférence maigres);
- ◆ poissons, volailles, viandes maigres et les substituts (œufs, légumineuses).

**PRODUITS CÉRÉALIERS
LÉGUMES ET FRUITS
PRODUITS LAITIERS
VIANDES ET SUBSTITUTS**

LIMITER LE

GRAS

POURQUOI?

Les graisses sont nécessaires à notre organisme. Elles jouent un rôle dans le transport de certaines vitamines (A, D, E, K) et également dans l'apport d'acides gras essentiels (omega-3, omega-6) et d'énergie.

Le Hic! c'est que nous en mangeons trop et trop de mauvais gras (gras saturés). Nous nous exposons ainsi à la production de dépôts de cholestérol dans nos artères, ce qui peut provoquer l'obstruction de ces dernières d'où : angine et infarctus.

Les oméga-3 (gras mono et polyinsaturés) sont dits essentiels parce que l'organisme humain ne peut en fabriquer. Ils sont associés à une diminution des risques de maladies cardiovasculaires. On en retrouve dans les poissons gras comme le thon, le saumon, le flétan et le hareng; dans des huiles végétales comme l'huile de soya ou de canola et la graine de lin. Les oméga-3 ont également des effets bénéfiques dans le traitement de l'arthrite, de la maladie de Crohn et de la dépression.

Attention aux acides gras « trans ». Il s'agit de gras hydrogénés (saturés) le plus souvent

- ◆ **En utilisant de préférence les huiles végétales à haut pourcentage de gras polyinsaturés, par exemple :**
 - les huiles de carthame : *Lelarge*;
 - les huiles de tournesol : *Saffio, Sunqueen, Méro*;
 - les huiles de maïs : *Mazola, Méro, Provigo*;
 - les huiles de soya.
- ◆ **En choisissant une margarine molle, faite à partir des huiles végétales citées plus haut, ou une margarine non hydrogénée, ex. : *Becel, Lactantia* attitude santé.**

AUGMENTER LES

FIBRES

POURQUOI?

Les fibres alimentaires, particulièrement de nature soluble, contribuent à réduire le taux de cholestérol dans le sang et à contrôler la glycémie de même qu'à régulariser la fonction intestinale. Il est donc important d'en retrouver dans notre alimentation de tous les jours.

COMMENT?

◆ **En favorisant les mets à base d'avoine (son d'avoine, gruau), d'orge, de légumineuses (lentilles, haricots et pois secs) et en consommant une quantité importante de fruits et de légumes puisqu'ils sont d'excellentes sources de fibres solubles. De plus, notez que les céréales avec psyllium sont un excellent choix puisqu'elles ont une teneur élevée en fibres solubles (*Fibrel, All Bran Buds*).**

SALER

ÉGÈREMENT

POURQUOI?

Le sel attire l'eau dans nos vaisseaux sanguins, ce qui augmente le volume sanguin circulant. Ceci peut entraîner l'hypertension artérielle et accroître le travail du cœur.

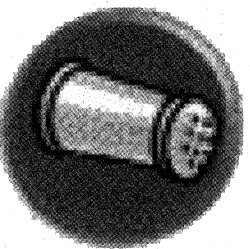
Il faut donc apprendre à user du sel avec modération.

COMMENT?

- ◆ **En limitant la quantité de sel demandée dans les recettes.**
- ◆ **En surveillant notre consommation de certains condiments et aliments, tels :**
 - *ketchup*;
 - *sauce soya*;
 - *cornichons*;
 - *eau minérale*;
 - *charcuterie (jambon, salami, etc), chapelure assaisonnée, saumure (olives, lard, poissons)*;
 - *bases de bouillon de soupe et soupes en conserve ou en sachet.*
- ◆ **En remplaçant le sel par :**
 - *poudre d'ail ou d'oignon*;
 - *graines de céleri, fines herbes et autres mélanges d'épices, ex. : Mrs DASH, McCormick*;
 - *base de bouillon réduite en sel « Bouillon Cyrches ».*

N.B. Le sel marin est aussi dommageable que le sel iodé pour la santé cardiovasculaire.

- ◆ **En évitant le plus possible les collations du genre :**
 - *croustilles, bretzels, arachides salées, etc.*



RESTREINDRE LE

SUCRE

POURQUOI?

Il est vrai que le sucre fournit de l'énergie à notre corps. Cependant, une trop grande consommation favorise la production de triglycérides sanguins, l'excès de poids et prédispose au diabète. De plus, les aliments sucrés sont souvent pauvres en éléments nutritifs. Mieux vaut donc réduire notre apport en sucre.

COMMENT?

- ◆ **En surveillant notre consommation de sucres concentrés :**
 - *sucré blanc*;
 - *cassonade*;
 - *boissons gazeuses*;
 - *petits gâteaux et biscuits commerciaux*;
- ◆ **En diminuant de moitié la quantité de sucre demandée dans les recettes (voir page 13).**
 - *mélasse*;
 - *sirop*;
 - *bonbons*;
 - *barres tendres*;
 - *miel*;
 - *confiture*;
 - *chocolat*;
 - *barres tendres*.

CHANGER DE BON CŒUR CERTAINES DE NOS HABITUDES ALIMENTAIRES.

LE PETIT DÉJEUNER

• LES ALIMENTS

• QUELQUES CONSEILS •

FRUITS

- ◆ Prendre un fruit frais ou un jus **non sucré** ou des fruits en conserve dans un sirop léger ou non sucré.
- ◆ Les fruits sucrés en conserve peuvent être rincés sous le robinet avant la consommation.

CÉRÉALES



- ◆ Utiliser des céréales à grains entiers :
 - 100 % bran;
 - *Fibre 1*;
 - *Shredies*;
 - *Pep*;
 - *Weetabix*;
 - *griau*;
 - *All bran Buds avec psyllium*;
 - *céréales avec fruits et fibres*;
 - *blé filamente*.
- ◆ Vérifier les étiquettes pour le sucre ajouté moins de 9 g et la teneur en fibres 2 g et plus.

OEUFES

- ◆ Les jaunes d'oeuf sont riches en cholestérol alimentaire.
- ◆ Une consommation de 2 à 3 oeufs par semaine en remplacement de la viande est raisonnable.

BACON ET SAUCISSES

- ◆ À restreindre car ils sont riches en gras, en sel et en nitrates. Après la cuisson, ces aliments peuvent être épongés avec un essui-tout pour enlever l'excédent de gras.

CROISSANTS OU PÂTISSERIES DANOISES

- ◆ N'en consommer qu'à l'occasion à cause de leur teneur élevée en gras et / ou en sucre.

RÔTIES

- ◆ Utiliser du pain à grains entiers :
 - *blé*;
 - *seigle*;
 - *graine de lin*;
 - *son*;
 - *multi-grains*;
 - *avoine*;
 ou à tout le moins, alterner le pain à grains entiers avec le pain blanc.
- ◆ Choisir des pains ayant plus de 2 g de fibres par tranche.

CONFITURE, GELÉE, MARMELADE

- ◆ Prendre plutôt des confitures contenant moins de 10 g de sucre par cuillère à table.

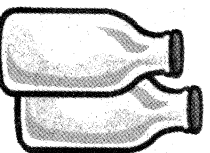
BEURRE D'ARACHIDE, DE NOIX

- ◆ S'en tenir à 2 cuillères à table ou moins par jour sans ajouter de margarine ou de beurre sur le pain.
- ◆ Essayer le beurre d'arachide nature non sucré et non salé (non hydrogéné).

CAFÉ, THÉ

- ◆ En boire avec modération : maximum 3 à 4 tasses par jour sans sucre.

LAIT

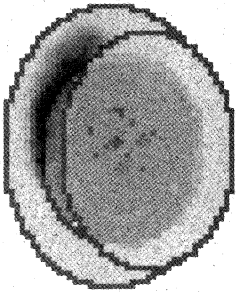


- ◆ Préférer le lait écrémé, 1 % ou 2 %.
- ◆ Attention aux petits crémiers qui peuvent contenir 10 % de matières grasses.

• LES ALIMENTS

• QUELQUES CONSEILS •

SOUPE, CRÈME ET POTAGE



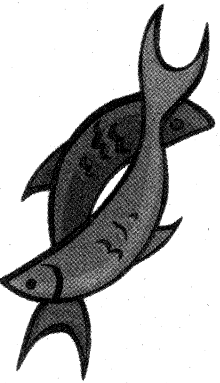
- ◆ Si préparé avec de la crème n'en consommer qu'une fois de temps à autre.
- ◆ Par ailleurs, si la crème est remplacée par du lait écrémé, 1% ou 2%, il n'y a pas de restriction.
- ◆ Une soupe ou un consommé de légumes sont des choix particulièrement intéressants surtout s'ils sont faits maison. À noter que le jus de légumes peut être une bonne alternative, cependant vu sa teneur en sel, la modération est de mise.
- ◆ Dégraisser le bouillon de la soupe, c'est-à-dire enlever le gras en surface après l'avoir refroidi au réfrigérateur.

CRAQUELINS

- ◆ Exemple :
 - *toast Melba, biscottes;*
 - *biscuits soda non-salés.*
- ◆ Attention à la quantité de beurre ou de margarine ajoutée.

VIANDES, VOLAILLES
POISSONS ET CRUSTACÉS

- ◆ Préférer les viandes maigres, les volailles et les poissons.
- ◆ Viandes, volailles, poissons et crustacés doivent être :
 - *grillés sans gras;*
 - *cuits au B.B.Q.;*
 - *cuits au four micro-ondes;*
 - *rôtis au four sur une grille permettant aux graisses de s'écouler.*



- ◆ Enlever le gras et la peau avant la consommation ou même avant la cuisson si possible.
 - ◆ Dégraisser le bouillon servant de base pour préparer une sauce accompagnant la viande.
 - ◆ Les abats :

• <i>coeur;</i>	• <i>cervelle;</i>
• <i>rogjons;</i>	• <i>ris.</i>
• <i>foie;</i>	
 - (Ceux-ci devraient être consommés en moyenne 2 fois par mois. Ils contiennent du fer, mais beaucoup de cholestérol alimentaire.)
 - ◆ Viandes froides et charcuteries, préférer :
 - *poitrines de poulet ou de dinde fumées;*
 - *porc ou jambon maigre;*
 - *saucisses fumées au poulet;*
 - *crettons ou bologne de poulet, etc.*
- Il existe également des charcuteries allégées en gras et en sel : informez-vous à votre épicerie.
- Il est suggéré de manger : poissons, mollusques (ex. : moules) et crustacés (ex. : crevettes) au moins 3 fois par semaine.

LÉGUMINEUSES

- ◆ Excellent substitut à la viande.
 - ◆ Essayer de prendre l'habitude d'en consommer régulièrement en les intégrant dans les soupes, salades et autres mets composés (riz, pâté chinois).
- Exemples :
- | | |
|---------------------|-----------------|
| • <i>lentilles;</i> | • <i>feves;</i> |
| • <i>pois;</i> | • <i>tofu.</i> |

• LES ALIMENTS

• QUELQUES CONSEILS •

POMMES DE TERRE

- ◆ Les préférer nature, au four ou en purée* plutôt que frites.

LÉGUMES



- ◆ Les consommer régulièrement, privilégier les légumes ayant des couleurs foncées, car ils apportent une plus grande quantité de vitamines.
- * Éviter l'ajout de sel et de gras.

GÂTEAUX, TARTES

- ◆ N'en manger qu'à l'occasion.
- ◆ Ils peuvent être remplacés par :
 - *yogourt nature avec fruits;*
 - *biscuits Graham;*
 - *pains gâteaux : ex. : pain aux fruits secs, aux bananes, poires, etc...*
- ◆ Voir les trucs pour cuisiner de bon coeur aux pages 13 et 14;
 - *préférer les tartes à une croûte.*
- ◆ Laisser aller votre imagination.
- ◆ Voir suggestions des livres de recettes, page 18.

CAFÉ, THÉ, LAIT

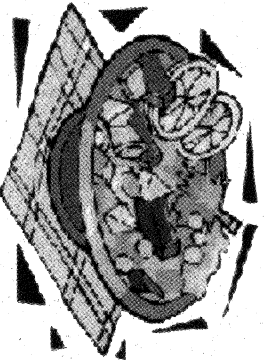
Voir page 6 : Petit déjeuner.

LE SOUPER

• LES ALIMENTS

• QUELQUES CONSEILS •

SALADE VERTE AVEC VINAIGRETTE



- ◆ Consommer les vinaigrettes avec modération.
- ◆ Utiliser de préférence :
 - *vinaigrettes basses en calories (calories wise);*
 - *sauces à salade légères;*
 - *mayonnaise légère.*
- ◆ Pour les vinaigrettes maison, utiliser plus de vinaigre que d'huile ou encore remplacer une partie d'huile par du jus de citron. De plus, il serait avantageux d'utiliser de l'huile recommandée (voir page 2).
- ◆ À essayer comme base de vos trempettes : un mélange moitié mayonnaise légère, moitié yogourt nature. Ajouter vos assaisonnements préférés.

PÂTES ALIMENTAIRES

- ◆ Essayer les pâtes de blé entier.
- ◆ La sauce devrait être pauvre en gras.
- ◆ Pour augmenter la teneur en fibres et la valeur nutritive, ajouter des légumineuses, légumes, son d'avoine, etc.

FROMAGE

- ◆ Fixer son choix sur des fromages à faible teneur en gras, c'est-à-dire 20 % et moins de matières grasses.
- ◆ Voir ANNEXE 1, page 16 : Liste des fromages allégés en matières grasses.

LA COLLATION

11

• LES ALIMENTS

• QUELQUES CONSEILS •

CHIPS, CHOCOLAT,
FRANDISSES

- ◆ Ces aliments auraient davantage à être éliminés puisqu'ils apportent peu d'éléments nutritifs et sont riches en gras, en sucre et en sel.
- ◆ N'en consommer qu'exceptionnellement.

AMANDES, ARACHIDES, GRAINES DE
TOURNESOL, PACANES, NOISETTES

- ◆ Ils fournissent une quantité appréciable de fibres, de bons gras et de protéines. Ils doivent cependant être pris en quantité modérée puisqu'ils ont une teneur énergétique importante. Choisir des produits nature ou rôtis à sec et sans sel.

MAÏS SOUFFLÉ

- ◆ Préparé avec peu ou pas de sel et de gras, il devient un substitut intéressant aux croustilles (chips).

QUELQUES EXEMPLES DE BONNES
COLLATIONS

- ◆ un fruit frais;
- ◆ fromage maigre et craquelins;
- ◆ pomme et fromage maigre;
- ◆ tartine de beurre d'arachide;
- ◆ légumes crus avec trempette au yogourt;
- ◆ un verre de lait avec galette à l'avoine.

LES BREUVAGES

• LES ALIMENTS

• QUELQUES CONSEILS •

EAU

- ◆ Boire beaucoup d'eau car cela aide à l'élimination. Il ne faut pas s'en priver!
- ◆ Un peu de jus de citron peut agrémente son goût.

EAU EMBOUTEILLÉE

- ◆ Choisir des eaux non minérales, gazéifiées ou non. Les eaux minérales contiennent souvent beaucoup de sel. Opter pour celles contenant : moins de 20 mg de sodium (Na) par litre, 20 PPM de sodium (Na) ou 1 mmol/litre. Bien vérifier les étiquettes.

BOISSONS GAZEUSES

- ◆ Préférer les boissons gazeuses sans sucre. N'en boire qu'à l'occasion.

LAIT AU CHOCOLAT, YOGOURT À
BOIRE, LES BOISSONS AUX FRUITS

- ◆ Ils ont une teneur élevée en sucre. Ne pas prendre l'habitude d'en boire à tous les jours.

BOISSONS ALCOOLISÉES

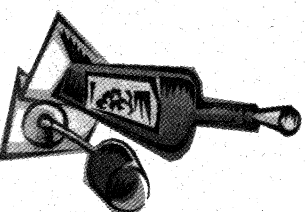
1 consommation de boisson alcoolisée par jour est acceptable compte tenu d'un effet bénéfique sur le cœur et les artères, mais il faut se rappeler qu'elle n'est pas nécessaire à la santé. Au-delà de cette consommation, l'alcool a pour effet d'augmenter les triglycérides sanguins. On peut réserver la consommation d'alcool pour des occasions spéciales.

On entend par 1 consommation :

4 onces de vin ou 1 once d'alcool ou 12 onces de bière

BOISSONS DÉSALCOOLISÉES

Essayer les bières et vins désalcoolisés.



12

Remplacement pour réduire les matières grasses

CHOISIR :

- 2 blancs d'œuf;
- 1 tasse de lait écrémé (liquide ou en poudre), 1 %, 2 % ou lait évaporé à 2 %;
- 1/4 de tasse de fromage à la crème (léger) ou 1/4 de tasse de fromage cottage en crème;
- 1/4 de tasse de yogourt nature (2 % ou moins de matières grasses) ou crème sure 1 %;
- crème 10 %, crème sure 1 %, yogourt nature.

AU LIEU DE :

- 1 œuf;
- 1 tasse de lait entier (3.25 %);
- 1/4 de tasse de fromage à la crème;
- 1/4 de tasse de crème sure 14 %;
- crème à fouetter 35 %.

2 Remplacement pour réduire le sucre

CHOISIR :

- cacao ou caroube non sucré;
- purée de dattes, compote de pomme sans sucre, banane écrasée, raisins secs.

AU LIEU DE :

- chocolat sucré;
- sucre dans les recettes de desserts.

3 Remplacement pour augmenter les fibres

CHOISIR :

- un mélange composé de moitié farine de blé entier et moitié farine tout usage dans les recettes de tartes, gâteaux, biscuits ou autres pâtisseries.

AU LIEU DE :

- farine tout usage.

4 Autres suggestions :

CHOISIR :

- Réduire du 1/3 la quantité de beurre, de margarine ou d'huile indiquée dans les recettes.

AU LIEU DE :

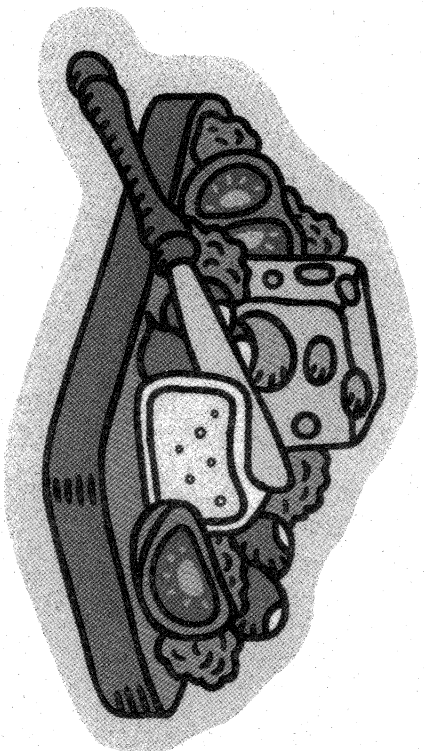
- exemple: 1 tasse de beurre, de margarine ou d'huile à remplacer par 2/3 tasse de margarine ou d'huile selon le cas.

- Réduire de moitié la quantité de sucre indiquée dans les recettes.

- exemple: 1 tasse de sucre à remplacer par 1/2 tasse de sucre.

QUELQUES TRUCS POUR MANGER MOINS

- Boire 1 verre d'eau avant le repas.
- Manger quelques légumes crus ou un morceau de fromage 15 à 30 minutes avant le repas.
- Prendre le temps de manger, c'est-à-dire : prendre le temps de s'asseoir, de sentir, de regarder, de goûter les aliments et de se satisfaire.
- Augmenter la quantité de légumes tout en limitant la quantité de viande.
- Utiliser une assiette à déjeuner plutôt qu'une grande assiette. C'est plus agréable de voir une assiette pleine que vide.



❖ ANNEXE 1 ❖ LISTE DES FROMAGES A TENEUR ALLÉGÉE EN MATIÈRES GRASSES

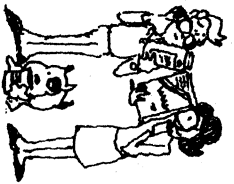
FROMAGES À 10% ET MOINS DE MATIÈRES GRASSES

◆ Dama Blanc (Damafro)	0,1%
◆ Black Diamond Ultra-léger	1%
◆ Cottage, marques variées	1%
◆ Préparations de fromage fondu en tranches (Kraft, Lactancia, Weight-Watchers, etc.) sans gras/léger	1%-7%
◆ L'Envol (Etchemin)	4%
◆ Ricotta léger (Damafro, Salerno, Saputo Saint-Benoît)	5-10%
◆ Briqu' o Léger	6%
◆ Dama six (Damafro)	6%
◆ Allégo au poivre, fondu écrémé (blanc et jaune)	7%
◆ Black Diamond léger	7%
◆ Cherry Hill	7%
◆ Hi'n Lo (Black Diamond)	7%
◆ La vache qui rit légère	8%
◆ Dambo (Danemark)	9%

Des changements peuvent être apportés aux produits d'où l'importance de bien lire les étiquettes

FROMAGES DE 11 À 20% DE MATIÈRES GRASSES

◆ Dama Douze (Damafro)	12%
◆ Chèvre des Alpes	15%
◆ Chèvre d'or	15%
◆ Emmenthal	15%
◆ Parmesan râpé léger	15%
◆ Feta léger	15%
◆ Mozzarella, lait partiellement écrémé	15-20%
◆ marques variées (en brique, râpé, en bâtonnets, en tranches)	
◆ Havarti léger	16%
◆ Jarlsberg léger	16%
◆ Cheez Whiz léger	16%
◆ Préparations de fromage fondu, en tranches, léger (marques variées)	16-23%
◆ Fromage à la crème Philadelphia (45% moins de gras)	17%
◆ Boccconcini (Saputo, Fleur de lait, Salerno)	18-22%
◆ Chèvre d'or	19%
◆ Craker Barrel léger	19%
◆ Cheddar léger (Black Diamond, p'tit Québec, Lactancia, Choix Sensé, Notre meilleur)	19-20%
◆ Country Crock	20%
◆ La vache qui rit	21%
◆ Bonbel	22%



❖ ANNEXE 2 ❖

17

REPÈRES POUR VOS ACHATS À L'ÉPICERIE

VOICI DONC UN TABLEAU VOUS AIDANT À FAIRE DE BONS CHOIX ALIMENTAIRES

TABLEAU DES ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES

ÉLÉMENTS	MIEUX CHOIX	SIGNIFICATIONS
MATIÈRES GRASSES	<ul style="list-style-type: none">◆ Faible en gras saturés.◆ Faible en cholestérol.	<ul style="list-style-type: none">◆ Contient au plus 2 g et moins de gras saturés et gras <i>trans</i> combinés par portion.◆ Peut contenir au plus 20 mg de cholestérol par portion.
CALORIES / SUCRE	<ul style="list-style-type: none">◆ Faible en calories.◆ Faible teneur en sucres.◆ Non sucré, sans sucre ajouté.	<ul style="list-style-type: none">◆ Contient moins de 40 calories par portion.◆ Ne contient pas plus de 2 g de sucres par portion.◆ Peut contenir naturellement du sucre (ex. : jus, céréales, ...) mais aucun sucre, sucrose ou autres types de sucres tel que le miel, la mélasse, le fructose, etc., n'a été ajouté au produit.
SEL	<ul style="list-style-type: none">◆ Faible teneur en sodium / sel.◆ Sans sel ajouté / non salé.	<ul style="list-style-type: none">◆ Contient pas plus de 140 mg de sodium par portion.◆ Aucun sel n'a été ajouté à l'aliment au cours de la transformation.
FIBRES ALIMENTAIRES	<ul style="list-style-type: none">◆ Source de fibres.	<ul style="list-style-type: none">◆ Contient au moins 2 g de fibres par portion. Ex. : produits à grains entiers (pain, céréales), noix et graines, fruits et légumes, légumineuses.

Réf. : Trousse sur l'étiquetage nutritionnel à l'intention des éducateurs, Santé Canada, 2003.

SUGGESTIONS DE LIVRES DE RECETTES

- ◆ Anne Lindsay. *Bonne table et bon cœur.* 32,05 \$
- ◆ Anne Lindsay. *Au goût du cœur : recettes de tous les jours.* 21,35 \$
- ◆ Bonnie Stern. *Cœur atout simple comme tout.* 21,35 \$
- ◆ Bonnie Stern. *Nouvelles saveurs au goût du cœur.* 24,56 \$
- ◆ Bonnie Stern. *Recevoir au goût du cœur.* 32,05 \$
- ◆ Ramona Josephson. *Votre épicerie au goût du cœur.* 10,65 \$
- ◆ Stephen Wong. *Cuisine chinoise au goût du cœur.* 16,00 \$

Tous ces livres sont disponibles à :

Fondation des maladies du cœur du Québec.
1434, Ste-Catherine O. Bureau 500
Montréal P.Q. H3G 1R4
☎ : (514) 871-1551
Télécopieur : (514) 871-1464

Les prix incluent la taxe.

À l'épicerie recherchez le logo « *Visez santé* » sur les emballages. Pour plus d'information, contactez :
Fondation des maladies du cœur du Québec
1-888-473-INFO
<http://www.visezsante.org>

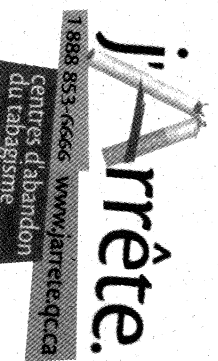


Cours de cuisine « Cœur Atout »

Contactez votre CLSC pour information et inscription.

AUTRES SERVICES BONS POUR LE COEUR

Services gratuits pour cesser de fumer :



Le Centre d'abandon du tabagisme de votre CLSC.

Pour garder la forme et la motivation, pourquoi pas un **Club de marche**. Contactez le conseiller Viactive à votre CLSC.

