



Mieux manger pour la santé de son cœur

5

Sylvie Desroches et Élise Latour

SANS VOULOIR se substituer à la diététiste, il est bon que le médecin possède des connaissances sur les grands principes alimentaires et qu'il soit outillé pour les traduire en conseils à ses patients. Des recommandations du genre « couper le gras » ou « éviter le sel » sont trop floues et laissent souvent le patient démuni face à sa situation. En plus de proposer une démarche d'intervention, cet article contient une série de tableaux qui traduisent, en conseils pratiques, différentes recommandations nutritionnelles liées à la santé cardiovasculaire. Leur format avec des cases à cocher permet autant d'évaluer rapidement certaines habitudes actuelles du patient que de fixer avec ce dernier des objectifs pour améliorer son alimentation. Vous pouvez photocopier ces tableaux ou y accéder sur le Web au www.fmq.org/MedecinQuebec/RechercheAvancee/Index.aspx et les distribuer selon les besoins de vos patients.

Équilibre, gras et autres

Le tableau « **Pour une alimentation équilibrée** » devrait vous servir avec le plus grand nombre de patients puisqu'il présente les grandes lignes de ce que signifie bien manger. Comme 52 % des Québécois ne consomment pas le nombre minimal de portions de fruits et légumes recommandées par jour¹, c'est-

M^{me} Sylvie Desroches, nutritionniste, est membre de l'équipe des contenus santé du programme ACTI-MENU. M^{me} Élise Latour, nutritionniste, travaille au Centre ÉPIC de l'Institut de Cardiologie de Montréal.

Tableau

Recommandations spécifiques selon les facteurs de risque

Facteurs de risque*	Recommandations nutritionnelles
Diabète ou intolérance au glucose ²	↑ apport en fibres ↓ apport en sucres raffinés
Taux de cholestérol LDL élevé ³	↑ apport en fibres solubles ↓ apport en cholestérol
Taux de triglycérides élevé ³	↓ apport en sucres raffinés ↓ consommation d'alcool
Pression artérielle élevée ^{4,5}	↑ apport en fibres ↑ apport en calcium, en potassium et en magnésium ↓ consommation d'alcool ↓ apport en sodium

* La réduction de l'apport en gras saturés et en gras *trans* et la perte de poids sont deux recommandations clés pour améliorer l'ensemble des facteurs de risque du tableau.

Pour en savoir davantage sur la problématique du poids, consultez l'article « Le surplus de poids – Un problème de taille » à la page 55 du présent numéro.

à-dire cinq, le tableau « **Pour plus de fruits et de légumes** » permet de promouvoir la consommation de fruits et de légumes. Tout comme pour la recommandation concernant une alimentation équilibrée, celle indiquant d'**améliorer la qualité des gras** gagnerait à être suivie par tous, peu importe le profil de risques. D'autres recommandations plus spécifiques peuvent aussi être faites au patient. Elles sont toutes avantageuses pour l'ensemble de la population, mais le sont encore davantage en présence de certains facteurs de risque (*tableau*). Les autres tableaux de la série y font référence.

Pour une alimentation équilibrée

Une alimentation équilibrée signifie qu'on y inclut chaque jour des aliments provenant des quatre groupes alimentaires. Chaque groupe est important puisqu'il apporte sa gamme d'éléments nutritifs. Dans chaque groupe, il y a aussi de meilleurs choix à faire pour mettre l'accent sur des aliments plus nutritifs ou plus faibles en matières grasses. Les aliments qui ne font pas partie des quatre groupes alimentaires devraient être consommés avec modération, car ils ont souvent une teneur élevée en gras, en sucre ou en calories. En plus de favoriser une bonne santé en général, une alimentation équilibrée aide à conserver ou à atteindre un poids santé.

Légumes et fruits

- Visez au moins **5 portions par jour** (1 portion = 1 fruit ou 1 légume moyen, 125 ml (1/2 tasse) de fruits ou de légumes en morceaux ou en jus, 250 ml (1 tasse) de laitue).
- Osez la **variété** dans les couleurs et dans les saveurs. Insistez davantage sur les fruits et légumes plus colorés (carottes, poivrons, brocoli, cantaloup, bleuets, raisins rouges ou noirs, etc.).

Produits céréaliers

- Pensez à inclure des produits céréaliers **dans chaque repas**.
- Préférez les **produits à grains entiers** (par exemple, du pain multigrains, des céréales prêtes à manger à base d'avoine ou de son, des pâtes de blé entier, du riz brun, etc.).

Produits laitiers

- Prenez un produit laitier à la **plupart des repas** (ou à la collation suivante) : lait, boisson de soya enrichie, yogourt, fromage.
- Optez pour les **produits plus faibles en gras** (lait et yogourt à 2 % ou moins, fromage à 15 % ou moins).

Viandes, volailles, poissons et substituts

- Prenez une source de protéines au moins à **chaque dîner et à chaque souper**.
- Consommez au moins deux repas de **poisson** par semaine.
- Choisissez de préférence des **viandes maigres**, de la **viande chevaline** et de la **volaille sans peau**. Allez-y avec de petites portions.
- Intégrez à votre menu des repas à base de **légumineuses** (haricots rouges, lentilles, pois chiches, par exemple) ou de **tofu**.

Autres aliments

- Réduisez le plus possible votre consommation d'**aliments riches en gras**, comme les produits contenant de la pâte feuilletée, les pommes de terre frites, les croustilles, les aliments panés et frits, les mets dans une sauce à la crème ou au beurre, etc.
- Réduisez le plus possible votre consommation de **desserts sucrés et gras**, comme les pâtisseries, les biscuits, les tartes, les gâteaux et les muffins commerciaux. Surveillez la grosseur des portions.
- Limitez votre consommation de **boissons gazeuses régulières** et d'autres **boissons sucrées**.
- Si vous consommez de **l'alcool**, allez-y avec modération, c'est-à-dire pas plus d'une à deux consommations par jour.
- Et n'oubliez pas de boire de l'eau**. Buvez-en à différents moments de la journée. Faites-en une boisson de choix.

Pour plus de fruits et de légumes

Plus de la moitié des Québécois ne consomment pas les cinq portions minimales de fruits et légumes recommandées chaque jour. Un triste constat lorsqu'on connaît tous les avantages des fruits et des légumes pour la santé cardiovasculaire et la santé en général.

- Mangez-en souvent. Toutes les occasions sont bonnes !
- Mangez un fruit au petit-déjeuner (orange, banane, petits fruits dans les céréales) ou buvez un jus de fruits lors des matins plus pressés.
- Si vous n'avez pas mangé de fruits au dîner ou au souper, pensez-y à la collation.
- Savourez des repas principaux qui regorgent de légumes, comme un bon bouilli, un couscous aux légumes, un sauté à l'orientale ou des salades-repas.
- Ajoutez des légumes ici et là : dans les sandwiches, le riz, les pizzas, les soupes.
- Ayez toujours au frigo des légumes qui se mangent bien en crudités (carottes, poivrons, brocoli, chou-fleur, tomates miniatures, etc.).

Pour améliorer la qualité des gras

Certains aliments riches en gras devraient faire partie de notre alimentation, car ils apportent des gras insaturés (mono-insaturés et poly-insaturés, dont des oméga-3) qui sont connus pour leurs effets bénéfiques sur la santé. Par contre, les aliments riches en gras saturés et en gras *trans* devraient être consommés en quantité limitée. Surveiller sa consommation de gras total peut aussi aider au maintien du poids.

Bonnes sources de gras à mettre souvent au menu

- Consommez au moins deux repas par semaine de **poisson** (frais ou en conserve), surtout ceux qui sont gras, soit le maquereau, le saumon, le hareng, les sardines, la truite et le thon.
- Choisissez de préférence l'**huile d'olive** ou de **canola** pour la préparation des vinaigrettes et dans les recettes, mais allez-y avec modération.
- Consommez régulièrement, mais en petites quantités, des **noix** (noix de Grenoble, amandes, noix du Brésil, pacanes, arachides, etc.). Optez pour celles qui sont naturelles.
- Ajoutez des **graines de lin moulues** dans les céréales, la salade ou le yogourt, à raison de 15 ml (1 c. à soupe) par jour.
- Intégrez à votre alimentation le **soya et ses dérivés** (tofu, boisson de soya, fèves de soya rôties, etc.).

Meilleurs choix (pour moins de gras total ou de gras saturés)

- Choisissez des **fromages à 15 % de matières grasses ou moins** (mozzarella partiellement écrémée à 15 %, Allegro à 4 %, Danbo à 13 %, par exemple) ainsi que du **lait ou du yogourt à 2 % de matières grasses ou moins**.
- Remplacez les charcuteries grasses (bacon, saucisses, salami, pâtés) de vos recettes et sandwichs par des **sources de protéines plus maigres** : poisson, poulet, rôti de porc ou de bœuf, jambon, œufs, saucisses au tofu, charcuteries végétariennes.
- Optez pour la **margarine molle non hydrogénée** (Attitude santé, Becel, Nuvel, Olivina, par exemple) au lieu du beurre.
- Optez pour les **grignotines plus légères**, comme les galettes de riz, les croustilles cuites au four, le maïs soufflé nature ou sans gras *trans*, etc.
- Préférez des **modes de cuisson qui nécessitent peu ou pas de matières grasses**, comme la cuisson au four, à la vapeur ou au four à micro-ondes. Mangez moins d'aliments frits.
- Sucrez-vous le bec avec des **desserts moins gras**, comme ceux à base de fruits, de lait ou de yogourt, un morceau de gâteau des anges, un sorbet, etc.

Aliments à limiter (pour diminuer sa consommation de gras *trans*)

- Évitez de cuisiner avec du shortening (graisse Crisco).
- Réduisez le plus possible votre consommation de produits riches en gras qui contiennent du shortening ou de l'huile partiellement hydrogénée (tartes, tourtières, vol-au-vent, beignes, croissants, pâtisseries, fritures et panures, etc.).
- Méfiez-vous de certains aliments portant la mention « sans gras *trans* » ou « faible en gras saturés », mais qui contiennent une grande quantité de gras total et de calories (croustilles, biscuits, gâteaux, etc.).

Et les oméga-3 ?

Les gras oméga-3 font beaucoup parler d'eux depuis quelques années. Malgré leur rôle important, notamment dans la santé du cœur, il n'y a aucune raison de se ruiner sur tous les produits enrichis en oméga-3 à l'épicerie.

Les apports suggérés en gras oméga-3 sont de :
1,6 g/j pour les hommes et 1,1 g/j pour les femmes

Tenez en oméga-3 de quelques bonnes sources (vérifiez aussi les valeurs sur les étiquettes des produits) :

- Poissons gras : maquereau, saumon, hareng, sardines, truite, thon (90 g ou 3 onces) = de 1 g à 2 g, selon l'espèce*
- Huile de lin (5 ml ou 1 c. à thé) = 2,5 g
- Graines de lin moulues (15 ml ou 1 c. à soupe) = 2,2 g
- Noix de Grenoble (14 g ou 7 demies) = 1,2 g
- Huile de canola (10 ml ou 2 c. à thé) = 0,9 g
- Fèves de soya rôties (30 g ou 1/4 t) = 0,4 g
- Margarine molle à l'huile de canola (10 ml ou 2 c. à thé) = 0,4 g
- Pains avec graines de lin (1 tranche) = de 0,3 g à 0,7 g
- Œuf (1) avec oméga-3 = 0,3 g
- Boisson de soya régulière ou lait avec oméga-3 (250 ml ou 1 t) = 0,3 g

* La forme d'oméga-3 présente dans les poissons semble être la plus efficace. C'est pourquoi il est recommandé de **consommer au moins deux repas de poisson par semaine**, en plus d'inclure quotidiennement dans son alimentation des sources d'oméga-3 d'origine végétale.

Pour moins de cholestérol

Contrairement à ce que l'on pourrait penser, ce n'est pas principalement le cholestérol contenu dans les aliments qui fait augmenter le taux de cholestérol sanguin. Toutefois, lorsque ce dernier est élevé, il est souhaitable d'éviter de consommer trop de cholestérol. Seuls les aliments d'origine animale en contiennent.

- Limitez votre consommation d'**abats** (foie, rognons, ris, cervelle, etc.).
- Consommez à l'occasion seulement des **crevettes** et des **calmars**.
- Limitez votre consommation de **jaunes d'œufs** à deux ou trois par semaine.
- Limitez votre consommation de **crème** et de **beurre**.
- Méfiez-vous de certains aliments portant la mention « sans cholestérol », mais qui contiennent une grande quantité de gras total et de calories (croustilles, biscuits, gâteaux, etc.).

Pour plus de fibres

Les fibres sont présentes uniquement dans les aliments d'origine végétale, comme les produits céréaliers à grains entiers, les légumes, les fruits et les légumineuses. En plus de leurs effets favorables sur la glycémie et la pression artérielle, les fibres peuvent aider au maintien du poids. Un repas composé d'aliments riches en fibres est plus « bourratif » et permet de ne pas avoir faim rapidement dans les heures qui suivent.

- Partez à la découverte des **produits céréaliers à grains entiers** : pain à grains entiers (blé entier, avoine, seigle, kamut, épeautre, etc.), céréales prêtes-à-manger à grains entiers ou contenant du son (All Bran, Bran Flakes, Shredded Wheat and Bran, Weetabix, etc.), biscottes à base de seigle (Ryvita, Wasa), riz brun ou sauvage, pâtes de blé entier ou multigrains, orge.
- Des **légumes**, on n'en a jamais assez ! Qu'ils soient crus, cuits, congelés, servis en trempette, sous forme de soupe ou en salade, laissez aller votre imagination. Ils doivent occuper entre le tiers et la moitié de l'assiette du dîner et du souper.
- Les **fruits** mettent de la saveur, de la couleur et de la fraîcheur dans les petits-déjeuners, les desserts ou les collations.
- Ajoutez des **légumineuses** (haricots rouges, lentilles, pois chiches, etc.) à vos soupes, salades et sauces à base de tomates.

Pour plus de fibres solubles

Il existe deux types de fibres : les solubles et les insolubles. Lorsqu'elles sont consommées régulièrement, les fibres solubles aident à diminuer le taux de cholestérol LDL dans le sang. Elles ne sont présentes que dans certains aliments précis.

- Ajoutez 80 ml (1/3 tasse) de **céréales à base de psyllium** (All Bran Buds) ou 5 ml (1 c. à thé) de **poudre de psyllium** dans vos céréales ou votre yogourt.
- Ajoutez également des **graines de lin moulues** dans vos céréales.
- Consommez du **gruau** et des **céréales froides à base d'avoine**.
- Préparez vos muffins, vos pains, vos gâteaux, vos carrés aux dattes à partir de **flocons d'avoine** (gruau) et d'une quantité réduite de matières grasses.
- Cuisinez des soupes, des salades et des sauces aux tomates à base de **légumineuses** (haricots rouges, lentilles, pois chiches, etc.).
- Essayez des recettes contenant de l'**orge** : soupe à l'orge, pilaf à l'orge, etc.
- Consommez des **fruits et légumes variés**. Plusieurs contiennent des fibres solubles : tomates, pommes, oranges, fraises, poires, asperges, brocoli, carottes, haricots verts.

Pour moins de sucres raffinés

Bien gérer le sucre, ce n'est pas l'éliminer complètement. C'est apprendre à reconnaître et à consommer à l'occasion seulement les aliments qui en contiennent une grande quantité, comme c'est le cas de plusieurs desserts, du chocolat, des boissons gazeuses, etc. Par contre, d'autres aliments, même s'ils contiennent du sucre ajouté, demeurent nutritifs : plusieurs céréales riches en fibres, le lait de vache ou de soya aromatisé, les barres de céréales avec des noix ou des fruits séchés. Choisissez plutôt ceux-ci lorsque vous avez envie de vous « sucrer le bec ».

- Limitez la consommation de **boissons gazeuses** et de **boissons sucrées aux fruits**. Pour une boisson rafraîchissante, mélangez trois parties d'eau de source pétillante pour une partie de jus de fruits sans sucre ajouté.
- Terminez le repas avec un **fruit ou un yogourt**. Essayez un **sorbet maison** en passant au mélangeur des fruits congelés, non dégelés, avec un peu de yogourt.
- Réduisez**, au moins du tiers, la **quantité de sucre dans les recettes** de desserts. On peut aussi couper la quantité de gras.
- Recherchez les **céréales riches en fibres contenant peu de sucre ajouté**. Garnissez-les de tranches de banane ou de fruits séchés pour un petit-déjeuner santé.

Pour moins d'alcool

L'alcool, en quantité modérée, peut être favorable à la santé du cœur. Les personnes qui souffrent d'hypertension ou d'un taux de triglycérides élevé dans le sang gagneraient à surveiller davantage leur consommation d'alcool. Celles qui surveillent leur poids ne devraient pas oublier que l'alcool est une source importante de calories. Évidemment, si vous consommez peu ou pas d'alcool, rien ne sert de changer vos habitudes !

- Optez pour la **bière** ou le **vin à faible teneur en alcool ou sans alcool**.
- Découvrez le **moût de pommes pétillant**.
- Dans certaines occasions, une **eau minérale sans sel** (Perrier, Montclair sans sel, San Pellegrino, etc.) ou un **jus de fruits sans sucre ajouté** peut aussi faire l'affaire.

Pour moins de sodium (sel)

Bien que le sel (composé de sodium et de chlore) soit nécessaire à la santé, nous en consommons trop, ce qui peut aggraver l'hypertension chez certaines personnes. La majorité du sel que nous consommons ne provient pas de la salière, mais plutôt des aliments transformés dans lesquels se cache souvent une grande quantité de sodium.

- Choisissez de préférence des **mets cuisinés à la maison** plutôt que des repas surgelés ou pris au restaurant, qui sont souvent très salés.
- Rehaussez la saveur des aliments en utilisant, par exemple, des **fines herbes, des épices, du poivre, de l'ail ou du gingembre**.
- Remplacez les charcuteries et autres viandes très salées, comme le bacon, les saucisses et les pâtés, par des **sources de protéines moins salées** comme le poulet, les œufs, le poisson frais ou en conserve égoutté et les noix en petites quantités.
- Recherchez à l'épicerie les produits contenant moins de sel, sans sel ajouté ou à faible teneur en sodium.

Pour plus de calcium, de potassium et de magnésium

Des études ont révélé que certains éléments nutritifs particuliers jouaient un rôle important dans la régulation de la pression artérielle. Il s'agit, entre autres, du calcium, du potassium et du magnésium. C'est par une alimentation équilibrée qu'on obtient les quantités idéales de ces éléments. Les effets seront d'autant plus importants si on limite aussi sa consommation de sel et d'alcool.

Calcium et potassium

- Buvez du **lait** et mangez du **yogourt** tous les jours.
- Essayez les **boissons de soya enrichies** de calcium. Elles apportent, en prime, des gras oméga-3.
- Consommez surtout des **fromages** à 15 % ou moins de matières grasses.

Potassium et magnésium

- Optez pour les **produits céréaliers à grains entiers ou à base de son**. Ils contiennent nettement plus de potassium et de magnésium que les produits raffinés.
- Apprivoisez les **légumineuses**.

Spécial potassium

- Consommez régulièrement des **fruits** et des **légumes** qui en contiennent le plus : bananes, oranges, kiwis, melons, fruits séchés (dattes, abricots, figues, par exemple), tomates, pommes de terre, carottes et brocoli.

Spécial magnésium

- Dégustez de temps à autre du **chocolat noir**.



Pour contrôler son cholestérol et ses triglycérides

Votre médecin vous a appris que votre niveau de cholestérol dans le sang est trop élevé. Il se peut que votre niveau de triglycérides le soit aussi. Vous pouvez agir !

BIEN MANGER

BOUGER 30 min
LA PLUPART DES JOURS

MAINTENIR OU RÉDUIRE SON POIDS

NE PAS FUMER

Découvrez ici comment **BIEN MANGER**, une de ces « 4 stratégies gagnantes », peut vous permettre d'améliorer vos valeurs et d'éviter ou de réduire la médication.

1 Mise sur des choix gagnants

Une alimentation variée, qui met l'accent sur les légumes et les fruits, les produits céréaliers à grains entiers, les produits laitiers moins gras, les viandes maigres, les volailles et surtout leurs substituts comme les poissons, les légumineuses, les noix et les graines, est reconnue comme étant très efficace pour améliorer les niveaux de cholestérol.

Ce modèle d'alimentation est aussi la base de la diète méditerranéenne réputée bénéfique pour la santé du cœur. Référez-vous au verso pour plus de détails sur les choix gagnants.

2 Gérez les gras

Limitez les gras trans, les gras saturés et le cholestérol alimentaire

Contrairement à ce que l'on pourrait penser, ce n'est pas principalement le cholestérol contenu dans les aliments qui fait augmenter le cholestérol dans le sang. Une alimentation trop riche en gras trans ou en gras saturés est davantage responsable de cette augmentation.

Les gras trans sont des gras que l'on retrouve dans les produits transformés par l'industrie qui contiennent des huiles partiellement hydrogénées ou du shortening d'huile végétale (fritures, produits de boulangerie gras, croustilles, etc.).

Les gras saturés et le cholestérol se retrouvent surtout dans les produits d'origine animale comme les produits laitiers gras et les viandes grasses. Les abats, les jaunes d'œufs, les crevettes et les calmars sont d'autres sources importantes de cholestérol.



Privilégiez les gras insaturés

En plus d'être essentiels à une bonne santé, les gras insaturés (monosaturés et polyinsaturés) permettent un meilleur contrôle du niveau de cholestérol dans le sang. Les principales sources sont les huiles, les margarines non hydrogénées, les noix, les graines, les olives et l'avocat. Consommez-en régulièrement, mais avec modération, surtout si vous devez surveiller votre poids.

Parmi les gras polyinsaturés, ceux de la famille des oméga-3 méritent une attention particulière pour leurs effets bénéfiques sur la santé du cœur.

Les meilleures sources d'oméga-3 sont les poissons, spécialement ceux qui sont plus gras (ex. : saumon, truite, maquereau, sardines, hareng) et les graines de lin moulues. On en retrouve aussi, mais en moins grande quantité, dans l'huile de canola et de soya, le germe de blé, les noix de Grenoble, le soya et ses produits dérivés (tofu, boissons de soya, fèves de soya rôties) ainsi que dans certains aliments enrichis en oméga-3 (œufs et breuvages laitiers).

3 Consommez plus d'aliments riches en fibres

Les fibres se trouvent uniquement dans les végétaux comme les produits céréaliers à grains entiers, les légumes, les fruits et les légumineuses.

Certaines fibres, dites « solubles », aideraient à diminuer le niveau de cholestérol dans le sang, lorsqu'elles sont consommées régulièrement. On les retrouve principalement dans le psyllium, les graines de lin moulues, le son et les flocons d'avoine, les légumineuses, l'orge et certains fruits riches en pectine (tomates, pommes, oranges, fraises, poires, etc.).

Et n'oubliez pas de boire régulièrement de l'eau pour permettre aux fibres de bien faire leur travail !

Et si vos triglycérides sont élevés...

- Diminuez votre consommation d'aliments riches en sucre comme les desserts sucrés (gâteaux, biscuits, pâtisseries, etc.), le chocolat, les boissons gazeuses et les sucreries (bonbons, sucre blanc, miel, sirops, etc.).
- Limitez votre consommation d'alcool autant que possible.
- Consommez à chaque jour des sources de gras oméga-3.
- Réduisez votre poids, si nécessaire.

Bien choisir ses aliments

Légumes et fruits	Produits céréaliers	Produits laitiers	Poissons et volailles	Matières grasses
Mangez-en de 5 à 10 portions par jour.	Préférez les versions à grains entiers.	Privilégiez les produits moins gras.	Variez les sources de protéines.	Préférez les meilleurs gras tout en limitant les quantités.

TRÈS BONS CHOIX

Allez-y !

Des choix à faire le plus souvent possible pour les repas, les desserts et les collations.

Légumes et fruits de toutes sortes : frais, congelés, en conserve, séchés, en compote. Surtout les vert foncé, orange ou les rouges. Consommez-les : nature, en soupe, en salade, en trempette, en brochette, dans les recettes...



Pains, biscottes et pâtes faits de blé entier ou autres grains entiers
Céréales à déjeuner avec 2 g ou plus de fibres par portion de 30 g
Riz brun
Son et flocons d'avoine (grauu)
Psyllium
Petits muffins faibles en gras, au blé entier, au son ou à l'avoine
Maïs soufflé sans gras

Lait et yogourts à 1 % ou moins de M.G.
Fromages légers à 15 % ou moins de M.G.
Boissons de soya enrichies

Poissons non panés
Légumineuses (ex. : pois, fèves, haricots, lentilles, pois chiches) et tofu
Poulet, dinde et autres volailles sans la peau
Viandes maigres, sans gras visible
Fruits de mer, sauf crevettes et calmars
Substituts de viande à base de soya
Blancs d'œufs
Noix* et graines*
Beurre d'arachide 100 % naturel*

Huiles végétales* (olive, canola, soya, maïs, tournesol, carthame, etc.)
Vinaigrettes* faites à base de ces huiles
Margarines non hydrogénées*

* Ces aliments contiennent des gras avantageux mais beaucoup de calories. Allez-y avec modération !

BONS CHOIX

Pensez-y !

Des choix intéressants, mais qu'on a avantage à remplacer aussi souvent que possible par les «très bons choix».

Jus de fruits (100 % jus)
Jus de tomate ou de légumes
Sorbets faits avec de la purée de fruits

Pains et pâtes faits de farine blanche
Riz blanc
Céréales à déjeuner pauvres en fibres
Biscuits sodés, toasts melba, galettes de riz ou autres craquelins avec 3 g ou moins de gras par portion
Barres de céréales non enrobées
Gâteau des anges ou éponge
Biscuits contenant 5 g ou moins de gras par portion
Bretzels

Lait à 2 % de M.G.
Yogourts entre 1 % et 3 % de M.G.
Fromages entre 16 % et 20 % de M.G.
Lait ou yogourt glacés, crèmes glacées légères
Poudings à base de lait partiellement écrémé

Charcuteries moins grasses (ex. : poitrine de dinde ou de poulet, jambon maigre, rôti de bœuf)
Beurre d'arachide, régulier ou léger
Crevettes et calmars
Jeunes d'œufs (maximum de 2 à 3 par semaine)

Mayonnaises légères

À LIMITER

À l'occasion...

Des choix riches en matières grasses, principalement en gras saturés, en gras trans, ou en cholestérol.

Pommes de terre frites ou autres légumes frits
Croustilles (chips)

Produits de boulangerie tels que : croissants, danoises, pâtisseries, beignes, muffins de type gâteau
Craquelins avec plus de 3 g de gras par portion
Barres de céréales enrobées
Biscuits avec plus de 5 g de gras par portion

Lait à 3,25 % de M.G.
Yogourts à 3 % ou plus de M.G.
Fromages à 20 % ou plus de M.G.
Crème glacée

Poulet et poisson panés ou frits
Viandes avec du gras visible
Charcuteries grasses (ex. : bacon, saucisses, salami, pâtés)
Peau des volailles, ailes de poulet
Abats (ex. : foie, rognons, ris, cervelle)
Tourtières, quiches et pâtés au poulet ou au saumon

Beurre
Crème, crème sure
Crème fouettée
Sauces à base de beurre ou de crème
Shortening
Huile de coco, de palme, de palmiste
Lard et saindoux
Margarines avec huile hydrogénée
Mayonnaise régulière

Des outils intéressants pour la santé du cœur

Les feuillets ACTI-MENU de la série « Bien manger » sont des documents très appréciés par les médecins qui les utilisent. Ils présentent, de façon vulgarisée et pratique, les grands principes d'une bonne alimentation pour la santé du cœur. Il en existe trois :

- ☉ « Bien manger – Pour contrôler sa tension artérielle » ;
- ☉ « Bien manger – Pour contrôler son diabète » ;
- ☉ « Bien manger – Pour contrôler son cholestérol et ses triglycérides ».

Vous trouverez un exemplaire de ce dernier feuillet à la page précédente. Pour commander des publications ACTI-MENU, voir à la page 92. 📄

Date de réception : 4 janvier 2006

Date d'acceptation : 20 janvier 2006

Mots clés : alimentation, facteurs de risque, prévention, matières grasses

M^{me} Sylvie Desroches n'a signalé aucun intérêt conflictuel. M^{me} Élise Latour a bénéficié du soutien financier de Boehringer Ingelheim (Canada) Ltée, Merck Frosst Canada Ltée et Fournier Pharma Inc. pour des présentations scientifiques aux médecins.

Bibliographie

1. Statistique Canada. Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes 2003. Site Internet : www.statcan.ca/francais/freepub/82-576-XIF/82-576-XIF2005001.htm (Page consultée le 22 novembre 2005).
2. Association canadienne du diabète. *Lignes directrices de l'approche nutritionnelle du diabète pour le nouveau millénaire*. 1999.
3. National Institutes of Health. Third Report of the National Cholesterol Education Program Expert Panel on Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Cholesterol in Adults (Adult Treatment Panel III). Bethesda : NIH Publication 01-3670. 2001. Site Internet : www.nhlbi.nih.gov/guidelines/cholesterol/atp_iii.htm (Page consultée le 22 novembre 2005).
4. Appel LJ, Moore TJ, Obarzanek E et coll. A clinical trial of the effects of dietary patterns on blood pressure. *N Engl J Med* 1997 ; 336 : 1117-24.
5. Sacks FM, Svetkey LP, Vollmer WM et coll. Effects on blood pressure of reduced dietary sodium and the Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) diet. *N Engl J Med* 2001 ; 344 : 3-10.

Lecture suggérée...

- ☉ Grigg S. Les lipides alimentaires – Recommandations pour vos patients. Bulletin Prévention en pratique médicale de la Direction de santé publique de Montréal. Octobre 2004. Site Internet : www.santepub-mtl.qc.ca/Publication/pdfppm/ppmoctobre2004.pdf (Page consultée le 14 janvier 2006).

* Les auteurs remercient la D^{re} Linda Azancot et M^{me} Danièle Prévost, nutritionniste, pour la révision de ce texte.