



ARPENTER LES ALLÉES DU SUPERMARCHÉ LES CONSEILS D'UNE NUTRITIONNISTE EN MATIÈRE D'ALIMENTATION À BASE DE PLANTES BONNE POUR LE CŒUR



LA SOCIÉTÉ CANADIENNE DE CARDIOLOGIE

recommande de bien manger afin de réduire son risque de maladies du cœur et d'AVC¹.

Voici cinq changements tout simples que vous pouvez apporter dans le cadre d'une alimentation saine et équilibrée pour améliorer la santé de votre cœur et abaisser votre risque de maladies cardiovasculaires.



REMPLEZ LES GRAS SATURÉS PAR DE MEILLEURS GRAS

On trouve des gras saturés dans des aliments d'origine animale comme le bœuf, le porc, la volaille, les œufs et les produits laitiers à base de lait entier tels que le beurre³. C'est pourquoi le Guide alimentaire canadien recommande de les remplacer par des aliments à base de plantes afin de réduire sa consommation de gras saturés³. La margarine Becel® à base de plantes est une alternative aux beurres laitiers traditionnels qui est délicieuse et saine pour le cœur.



CONSOMMEZ DES FRUITS ET LÉGUMES EN ABONDANCE

Le fait de consommer au moins cinq portions de fruits et légumes par jour est associé à un risque moindre de décès attribuable à une maladie cardiovasculaire comme une crise cardiaque ou un arrêt vasculaire cérébral¹. La bonne nouvelle ? Plus on mange de fruits et légumes, plus le risque de décès associé diminue^{1,2}.



CRAQUEZ POUR LES NOIX

Mangez des noix, et votre cœur vous en remerciera. La consommation de ¼ tasse ou de 30 g de noix par jour est associée à un risque moindre de maladies cardiovasculaires, ainsi qu'à une cholestérolémie réduite¹.



OPTEZ POUR DES GLUCIDES PEU TRANSFORMÉS

Lorsque vous choisissez des glucides, optez pour des produits qui contiennent plus de 4 g de fibres par portion* pour vous aider à gérer votre glycémie en ralentissant l'absorption du sucre.⁴



PRIVILÉGIEZ LES FIBRES ET LES CÉRÉALES ENTIÈRES

La consommation de fibres et de céréales entières est l'un des moyens mentionnés par la Société canadienne de cardiologie pour limiter le risque de maladies cardiovasculaires¹. En effet, l'adoption d'une alimentation riche en fibres (minimum de 30 g par jour) et en céréales entières (minimum de 3 portions par jour) a été associée à un risque moindre de crise cardiaque ou d'AVC¹. Recherchez des ingrédients comme le quinoa, le freekeh, le sorgho et l'avoine, qui sont faciles à intégrer à votre alimentation et qui peuvent favoriser la santé de votre cœur.

STRATÉGIES CRÉATIVES POUR DÉCHIFFRER LES ÉTIQUETTES ALIMENTAIRES



POUR RECONNAÎTRE LES ALIMENTS QUI SONT BONS POUR LE CŒUR, CONSULTEZ TOUJOURS LE TABLEAU DE LA VALEUR NUTRITIVE.

Regardez notamment la portion, une donnée cruciale. Et rappelez-vous : chaque fois que vous doublez les portions, vous doublez aussi les valeurs indiquées dans le tableau.

Nutrition Facts Valeur nutritive

Per 1 ¾ cups (100 g)
pour 1 ¾ tasses (100 g)

Calories 180	% Daily Value* % valeur quotidienne*
Fat / Lipides 15 g	
Saturated / saturés 1 g	20 %
+ Trans / trans 0 g	6 %
Carbohydate / Glucides 59 g	
Fibre / Fibres 4 g	13 %
Sugars / Sucres 3 g	3 %
Protein / Protéines 4 g	
Cholesterol / Cholestérol 0 mg	
Sodium 650 mg	28 %
Potassium 125 mg	2 %
Calcium 40 mg	3 %
Iron / Fer 2 mg	11 %

*5% or less is **a little**, 15% or more is **a lot**
*5 % ou moins c'est **peu**, 15 % ou plus c'est **beaucoup**

VÉRIFIEZ LE NOMBRE DE CALORIES

Les calories correspondent à la quantité d'énergie que vous ingérez. Plus vous en consommez, plus vous risquez de prendre du poids.

FIÉZ-VOUS AU POURCENTAGE DE LA VALEUR QUOTIDIENNE

Le pourcentage de la valeur quotidienne est une donnée utile pour vous aider à faire des choix alimentaires avisés. À titre indicatif, un pourcentage maximum de 5 % est faible et un pourcentage minimum de 15 % est élevé⁵. Consultez le tableau de la valeur nutritive afin de privilégier les aliments dont⁵ :



LE POURCENTAGE DE LA VALEUR QUOTIDIENNE EST FAIBLE

pour ce qui est des gras saturés, des gras trans et du sodium



LE POURCENTAGE DE LA VALEUR QUOTIDIENNE EST ÉLEVÉ

en ce qui concerne les fibres, la vitamine A, le calcium et le fer

* Santé Canada recommande de consommer 2 g de fibres alimentaires par portion. Pour ma part, j'encourage mes clients à viser le plus possible une consommation de 4 g de fibres par portion.



ROWENA LEUNG, RD

Rowena Leung est nutritionniste autorisée et éducatrice spécialisée en diabète. Titulaire d'un baccalauréat en écologie humaine (avec distinction) de la Faculté de nutrition de l'Université Western, elle est la première nutritionniste à travailler dans le commerce de détail pour Les Compagnies Loblaw Itée à Toronto en tant que conseillère en nutrition auprès du grand public. Elle est actuellement membre du comité directeur du Centre Becel pour la santé du cœur, où elle fait partie d'une équipe de nutritionnistes autorisés qui s'emploient à élaborer du contenu toujours utile et intéressant, et pour lequel elle reçoit des honoraires.



Références

- Pearson GJ, Thanassoulis G, Anderson TJ, et coll. (2021). « Canadian Cardiovascular Society (CCS) Guidelines for the Management of Dyslipidemia for the Prevention of Cardiovascular Disease in the Adult », Canadian Journal of Cardiology. 2021;0(0). doi : 10.1016/j.cjca.2021.03.016
- Wang X, Ouyang Y, Liu J, et coll. « Fruit and vegetable consumption and mortality from all causes, cardiovascular disease, and cancer: systematic review and dose-response meta-analysis of prospective cohort studies ». Publié le 29 juillet 2014. Source consultée le 11 novembre 2021. doi: 10.1136/bmj.g4490.
- Fondation des maladies du cœur. « Personnes intéressées par la santé – les matières grasses, les huiles et le cholestérol ». Source consultée le 16 novembre 2021 à l'adresse https://www.coeuretavc.ca/vivez-sainement/saine-alimentation/gras-et-huiles?_ga=2.78486737.455835880.1637610318-1594625650.1637610318
- Santé Canada. « Allégations relatives aux fibres alimentaires ». Source consultée le 17 novembre 2021 à l'adresse <https://inspection.canada.ca/exigences-en-matiere-d-etiquetage-des-aliments/etiquetage/industrie/teneur-nutritive/exigences-particulieres-concernant-les-allegations/fra/1389907770176/1389907817577?chap=12>
- Santé Canada. « Pourcentage de la valeur quotidienne ». Publié le 29 juillet 2010. Source consultée le 9 novembre 2021 à l'adresse <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/comprendre-etiquetage-aliments/pourcentage-valeur-quotidienne.html>