

conseils pour un cœur en santé

Faites attention à ce que vous mangez! Votre alimentation a une incidence directe sur la santé de votre cœur. Voici nos cinq meilleurs conseils.

1 | choisissez vos sources de protéines intelligemment

Optez pour des protéines alimentaires qui sont faibles en gras saturés.

Conseils :

- Choisissez du poulet et du poisson plutôt que de la viande rouge.
- Optez pour la viande blanche au lieu de la viande brune et retirez la peau de la volaille.
- Incorporez des protéines d'origine végétale : haricots, légumineuses, soya, tofu.
- Choisissez des produits laitiers et fromagers à faible teneur en matières grasses (< 20 % M.G. pour les fromages).
- Réduisez votre consommation de « viande mystérieuse » comme les viandes froides et les saucisses fumées.

3 | consommez davantage de fibres

Essayez de consommer entre 25 et 50 g de fibres par jour pour avoir un cœur en santé et réguler votre appétit.

Conseils :

- Mangez vos fruits et légumes avec leur pelure.
- Saupoudrez des céréales ou des graines riches en fibres sur votre yogourt ou votre gruau : graines de chia, graines de lin, céréales All-Bran Buds.
- Ajoutez des haricots et des légumineuses à vos soupes et à vos salades (secs ou en conserve).
- Choisissez des produits à grains entiers plutôt que ceux raffinés (blancs).



5 | éliminez les acides gras trans

Ces gras sont artificiels et sont fortement associés aux maladies du cœur.

Conseils :

- Évitez les gâteaux et les biscuits du commerce, les pâtisseries, les croustilles et les aliments frits.
- Optez pour des margarines molles plutôt que des margarines dures ou du beurre.
- Assurez-vous que la liste d'ingrédients ne comprenne pas les termes « huile hydrogénée » ou « huile partiellement hydrogénée ».

2 | assurez-vous de consommer suffisamment d'oméga-3

Les acides gras oméga-3 ont un effet protecteur contre certaines maladies du cœur.

Conseils :

- Mangez du poisson gras de 2 à 4 fois par semaine (saumon, truite, morue, sardines, anchois, carpe).
- Ajoutez des noix et des graines à vos salades et à vos yogourts ou mangez-en comme collation : noix de Grenoble, graines de chia, graines de lin (moulues).
- Essayez les produits enrichis d'oméga-3 : œufs, yogourt, boisson de soya.
- Si vous êtes incapable de manger du poisson de 2 à 4 fois par semaine, discutez avec votre médecin de la possibilité de prendre un supplément.

4 | surveillez votre consommation de sodium

Trop de sel (sodium) peut entraîner une hausse de la tension artérielle, augmentant ainsi les risques de maladies du cœur.

Conseils :

- Réduisez votre consommation d'aliments transformés : croustille, soupe en conserve, charcuterie, ketchup, cornichons.
- Recherchez le mot « faible en sodium » sur les emballages.
- Évitez d'ajouter du sel lorsque vous cuisinez.
- Diminuez votre consommation de sel graduellement : les papilles gustatives s'adaptent très bien!
- Demandez la sauce et la vinaigrette à part au restaurant.

Souvenez-vous que l'alimentation n'est pas le seul facteur qui peut avoir une incidence sur la santé du cœur. Portez attention à ces 6 mesures globales pour vous assurer que votre cœur est bien protégé.

1 | connaissez vos chiffres

Avoir un taux élevé de cholestérol ou faire de l'hypertension artérielle augmente le risque de maladies du cœur. Connaître vos chiffres signifie que vous savez quel aspect de votre santé vous devez améliorer.

Mesure	Cible	Ma valeur
Cholestérol LDL	< 2,0	
Tension artérielle	< 130/80	

2 | acceptez de prendre des médicaments pour protéger votre cœur

Lorsque l'on vieillit, l'alimentation n'est souvent plus une protection suffisante contre les maladies du cœur! Posez vos questions concernant les médicaments à votre médecin ou à votre pharmacien.

4 | soyez actif

Souvenez-vous qu'il est possible de faire de l'activité physique ailleurs qu'au gym!

Conseils :

- Trouvez une activité que vous **aimez** , comme la danse, la marche ou jouer avec vos enfants et vos petits-enfants.
- N'oubliez pas les exercices de résistance! Ils peuvent souvent être effectués à la maison.
- Interrompez les longues périodes assises pour bouger durant la journée.
- Inscrivez vos activités à votre agenda, comme n'importe quel autre rendez-vous.
- Prenez les escaliers autant que possible.
- Marchez pour vous rendre au magasin.
- Soyez organisé : décidez à quels moments vous allez faire de l'exercice au début de chaque semaine.

6 | augmentez vos chances de réussite avec un sommeil et une gestion du stress de qualité

Lorsque vous faites face à des niveaux de stress élevés, la première étape est de le reconnaître! Vous pouvez ensuite envisager des stratégies qui fonctionnent pour vous.

N'oubliez jamais que le sommeil fait partie intégrante de votre état de santé général et de la santé de votre cœur.



3 | faites attention à ce que vous mangez

N'oubliez pas de réduire votre consommation de gras saturés et de gras trans et d'augmenter votre apport en oméga-3. Consultez le verso de ce guide pour obtenir des conseils pratiques.

5 | gardez vos poumons et votre foie en santé

Le tabagisme accroît le risque de maladies du cœur. Toutefois, il n'est jamais trop tard pour arrêter! Après trois ans sans tabac, votre niveau de risque devient presque pareil qu'une personne qui n'a jamais fumé.

Si vous ne consommez pas d'alcool, ne commencez pas. Si vous en consommez, assurez-vous de le faire avec modération : 1 verre par jour pour les femmes, 1 ou 2 verres par jour pour les hommes. Il a été démontré qu'une consommation **modérée** de vin rouge aide à protéger le cœur contre les maladies cardiovasculaires.



Conseils :

- Gardez votre chambre silencieuse et sombre.
- Utilisez votre chambre uniquement pour dormir.
- Maintenez un horaire de sommeil régulier.
- Arrêtez de travailler une heure avant le coucher et prenez ce temps pour relaxer.
- Surveillez les signes d'apnée du sommeil. Parlez à votre médecin si vous ne dormez pas bien.