

Mon guide nutritionnel

Mon guide nutritionnel
pour prévenir et traiter
l'hypertension artérielle



Chantal Blais DtP

Émilie Raymond DtP

Claude Jobin DtP

Huguette-Andrée Thériault DtP

3^e édition



Société québécoise
d'hypertension artérielle

Mon guide nutritionnel

pour prévenir et traiter l'hypertension artérielle

par
Chantal Blais DtP

en collaboration avec
Émilie Raymond DtP

Claude Jobin DtP
Huguette-Andrée Thériault DtP

sous la direction de
Denis Drouin MD
Alain Milot MD MSc FRCPC



© Société québécoise d'hypertension artérielle

ISBN : 978-2-924436-09-7

Dépôt légal - Bibliothèque nationale du Québec, 2019

Dépôt légal - Bibliothèque nationale du Canada, 2019

Troisième édition, avril 2019

Auteurs

1^{re}, 2^e et 3^e éditions

Chantal Blais DtP

Diététiste nutritionniste

Institut de recherches cliniques de Montréal

1^{re} et 2^e éditions

Émilie Raymond DtP

Diététiste nutritionniste

Institut de cardiologie de Montréal

1^{re} édition

Claude Jobin DtP

Huguette-Andrée Thériault DtP

Rédacteurs en chef

Denis Drouin MD

Médecin conseil

Direction de la santé publique de la Capitale nationale

Alain Milot MD MSc FRCPC

Interniste

Centre des maladies vasculaires

Hôpital Saint-François d'Assise, CHU de Québec

Collaborateurs

Jean-Claude Paquet

Révision linguistique

Josée Boulet

Illustration

Hôpital Saint-François d'Assise, CHU de Québec

Robert Muckle

Photographie, éditique et mise en page

France Boulianne inf, BSc

Coordination et révision de l'éditique

Directrice générale, Société québécoise d'hypertension artérielle

Tous droits réservés. Sauf pour de courtes citations dans un journal ou un document éducatif, la reproduction, l'enregistrement, la traduction ou l'utilisation de cet ouvrage, sous quelque forme que ce soit, par des moyens mécaniques ou électroniques, est interdite sans la permission écrite des détenteurs du copyright. Toute citation doit être accompagnée de la référence ci-jointe :

Blais C, Raymond E, Jobin C, Thériault HA. Mon guide nutritionnel pour prévenir et traiter l'hypertension artérielle. Montréal, Canada : Société québécoise d'hypertension artérielle, 2019; page(s) à préciser.



© Société québécoise d'hypertension artérielle, Montréal, Canada 2019.

Préface

Au nom des membres de la Société québécoise d'hypertension artérielle, c'est avec plaisir que je vous présente la 3e édition du Guide nutritionnel. Ce manuel, rédigé par des diététistes nutritionnistes spécialisées dans le domaine cardiovasculaire, est destiné aux professionnels de la santé oeuvrant en première ligne de même qu'à toutes les personnes préoccupées par la prévention ou la maîtrise de l'hypertension artérielle.

En effet, la mise en pratique de saines habitudes de vie peut abaisser la pression artérielle systolique de 3 à 4 mm de mercure chez les personnes à risque d'hypertension artérielle et de 5 à 10 mm de mercure chez les personnes hypertendues. Chez ces dernières personnes, l'adoption de saines habitudes de vie s'avère donc une intervention efficace qui est complémentaire au traitement médicamenteux.

Bien que ce guide soit conçu dans l'intention de prévenir et de maîtriser l'hypertension artérielle, les recommandations sont aussi conformes à celles en matière d'alimentation saine du nouveau **Guide alimentaire canadien**.

Je voudrais remercier par la même occasion, les auteures qui ont fait de ce guide un véritable succès, particulièrement Mme Chantal Blais, diététiste nutritionniste, qui a procédé à la révision des deux dernières éditions. Je remercie également Docteur Alain Milot pour sa révision médicale, ainsi que Mme France Boulianne pour son travail de coordination et de révision de l'édition.

Bonne lecture !

Guy Rousseau, PhD

Président de la Société québécoise d'hypertension artérielle

Avril 2019



Avant-propos

Les preuves scientifiques qu'une saine alimentation améliore la santé cardiovasculaire ne sont plus à faire! Encore récemment, de nouvelles données confirment le rôle essentiel de l'alimentation dans le traitement mais aussi dans la prévention de l'hypertension artérielle. Celle-ci se manifeste souvent conjointement avec d'autres facteurs de risque comme un taux de cholestérol élevé, le diabète ou encore l'obésité.

C'est pourquoi ce guide nutritionnel rassemble de nombreux conseils qui sauront améliorer non seulement votre pression artérielle, mais aussi votre santé cardiovasculaire.

Ce guide pratique est destiné à tout individu, atteint ou non par une maladie cardiovasculaire, qui est intéressé par ce qu'il y a de plus récent en matière de recommandations nutritionnelles.

On peut repérer rapidement les informations sans avoir à faire une lecture continue du guide; on s'y retrouve facilement grâce aux onglets. Les symboles suivants : « panier d'épicerie », « chef » et « tasse à mesurer » que vous retrouverez dans ce livre, vous indiquent des suggestions pour faire l'épicerie, des idées pour la préparation des aliments et des tables d'équivalences.



Suggestions pour l'épicerie



Idées pour la préparation des aliments



Quantités et équivalences

Pour vous aider à mettre la main à la pâte, nous avons inclus des recettes faibles en sel, mais débordantes de saveur. Pour affronter des horaires quotidiens très chargés et pour faciliter les choix à l'épicerie, la section des annexes vous propose des outils et une sélection de produits alimentaires. Le « Carnet de route » présenté dans la section Ressources, est un aide-mémoire qui regroupe les critères nutritionnels à rechercher selon les catégories d'aliments. Ne partez pas sans lui pour faire vos emplettes!

Tous les membres de la famille pourront profiter des conseils de ce guide nutritionnel. De simples changements à vos habitudes alimentaires feront une différence sur la santé de votre cœur.

Nous espérons qu'avec ce guide, vous pourrez joindre l'utile à l'agréable dans votre assiette!

Bonne lecture!

1^{re}, 2^e et 3^e éditions
Chantal Blais DtP
Responsable du service de nutrition clinique
Institut de recherches cliniques de Montréal

1^{re} et 2^e éditions
Emilie Raymond DtP
Diététiste nutritionniste
Institut de cardiologie de Montréal

1^{re} édition
Claude Jobin DtP
Huguette- Andrée Thériault DtP



L'hypertension et les autres facteurs de risque

La santé cardiovasculaire, au cœur des préoccupations des Québécois, est influencée par un nombre important de facteurs de risque. L'âge, le sexe et les antécédents familiaux sont des facteurs de risque non modifiables. Les facteurs de risque modifiables sont ceux sur lesquels chacun d'entre nous peut agir et ainsi réduire le risque d'événements cardiovasculaires :

Facteurs de risque que je peux maîtriser :

- L'alimentation
- L'hypertension artérielle
- Le cholestérol
- Les triglycérides
- Le sucre
- Le poids
- Le syndrome métabolique
- L'inactivité physique
- L'alcool

En améliorant le régime alimentaire, on peut donc améliorer la pression artérielle, le taux de cholestérol et de triglycérides sanguins de même que la maîtrise du diabète. Il constitue l'élément fondamental non seulement du traitement, mais également de la prévention de ces désordres.

Mais comment y arriver?...

Ce guide nutritionnel vous propose donc une approche simple mais complète pour vous aider à développer de saines habitudes alimentaires à long terme et à les maintenir. La prévention, l'arrêt de progression et même une meilleure maîtrise des maladies existantes se feront sentir progressivement, au cours des mois et des années à venir.

1. L'hypertension artérielle

La pression artérielle est la force exercée par le sang contre les parois des artères. Celle-ci est exprimée par 2 valeurs : la pression systolique (lorsque le cœur se contracte) est représentée par le premier chiffre et la pression diastolique (lorsque le cœur se repose entre les contractions) par le deuxième chiffre.

On parle d'hypertension artérielle lorsque la pression est égale ou supérieure à 140/90 mm Hg en l'absence de diabète. C'est une maladie silencieuse ; la plupart des gens ne ressentent pas ou peu de symptômes. Cependant, elle peut endommager les vaisseaux sanguins, favoriser l'athérosclérose et conduire à un infarctus (crise cardiaque), à un accident vasculaire cérébral (thrombose cérébrale ou AVC), ou à de l'insuffisance du cœur ou des reins.

La cause de l'hypertension est souvent inconnue. Le vieillissement et la présence de cette maladie chez d'autres membres de la famille accroissent le risque d'être hypertendu. De plus, les habitudes de vie tels qu'une alimentation riche en sel, une consommation excessive d'alcool et un embonpoint peuvent favoriser l'élévation de la pression artérielle.

Chez certaines personnes, la modification des habitudes de vie permet de normaliser la pression artérielle. Dans d'autres cas, il est nécessaire d'ajouter des médicaments pour l'abaisser, mais ceux-ci ne doivent pas se substituer à une alimentation adéquate et à une vie active.

Bien que l'hypertension artérielle soit un facteur de risque important pour la santé du cœur, ce désordre est souvent accompagné d'autres facteurs qui multiplient le risque d'être atteint de maladies cardiovasculaires. Quels sont-ils?



2. Le taux de cholestérol sanguin

L'organisme fabrique du cholestérol, essentiel pour plusieurs fonctions physiologiques. Lorsqu'il se retrouve en excès dans le sang, il peut former un dépôt dans les artères et ainsi entraver, parfois complètement, le flot sanguin. C'est ce qu'on appelle l'athérosclérose.

Le cholestérol du sang doit être transporté par des véhicules solubles, appelés lipoprotéines, qui sont responsables de leur distribution aux différentes cellules. Les transporteurs chargés de cholestérol quittant le foie vers les artères sont communément appelés C-LDL (mauvais cholestérol). Ceux qui récupèrent le cholestérol des artères et le ramènent vers le foie, pour favoriser son élimination, sont appelés C-HDL (bon cholestérol). Le taux de cholestérol sanguin est donc la mesure du contenu en cholestérol de ces transporteurs.

Le cholestérol alimentaire, quant à lui, influence le taux de cholestérol sanguin. Il est exclusivement d'origine animale et ne se présente pas sous les formes de bon et de mauvais cholestérol dans les aliments. Son effet se combine cependant aux matières grasses saturées et trans pour détériorer le taux de cholestérol sanguin.

Facteurs alimentaires qui aident à contrôler le cholestérol sanguin :

- La réduction des gras saturés et trans
- La réduction du cholestérol alimentaire
- L'augmentation des fibres solubles
- L'augmentation des protéines de soya

3. Le taux de triglycérides sanguins

Le cholestérol sanguin n'est plus le seul coupable reconnu des maladies cardiovasculaires. Les triglycérides sont des réserves de graisses qui en excès contribuent à réduire le bon cholestérol (C-HDL), à favoriser le développement de la plaque dans les artères et ainsi l'athérosclérose.

Facteurs alimentaires qui aident à contrôler les triglycérides sanguins :

- Le contrôle du poids
- La diminution des sucres
- La réduction de l'alcool
- Un apport plus important d'acides gras oméga-3
- Une plus grande consommation de fibres alimentaires

4. Le taux de sucre (glucose) sanguin

Le diabète est une maladie caractérisée par une élévation du taux de sucre dans le sang. À long terme, cette élévation du taux de sucre, aussi appelée hyperglycémie, peut entraîner des complications sérieuses au niveau des yeux, des reins, des nerfs, du cœur et des vaisseaux sanguins. Cette maladie s'installe généralement sur plusieurs années, et la mesure du taux de sucre sanguin permet de déceler une anomalie graduelle. On peut prévenir ou retarder l'apparition du diabète en améliorant nos habitudes de vie et notre comportement alimentaire.

Facteurs alimentaires qui influencent le taux de sucre sanguin :

- Le contrôle du poids
- Une saine alimentation, basée sur le Guide alimentaire canadien, pour manger sainement
- Un apport important en fibres alimentaires



5. Un excès de poids, même léger, peut contribuer à hausser la pression artérielle

Les études sont concluantes : un excès de poids, si léger soit-il, représente un facteur de risque important lorsqu'il est question de maladies cardiovasculaires, de diabète, d'hypertension artérielle et d'autres maladies chroniques. Par contre, fait encourageant, une perte de poids de 5 à 10 % du poids initial (4 kilos ou 10 lbs) peut être suffisant pour diminuer le risque de développer ces mêmes maladies même si le poids "santé" n'est pas atteint.

Des indicateurs de santé : comment définir un poids normal?

a) l'indice de masse corporelle

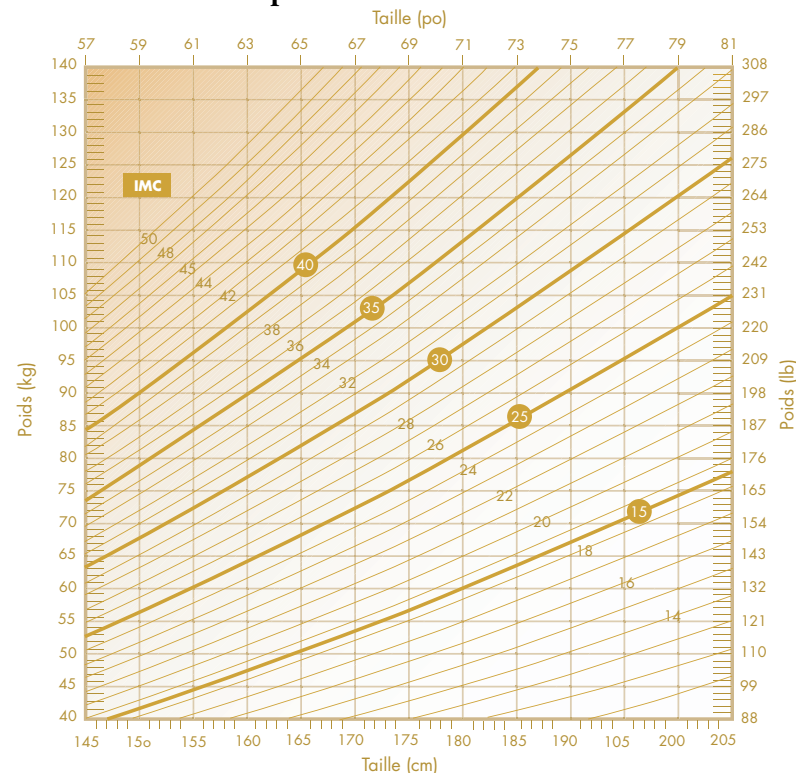
Le poids normal d'un individu est déterminé par sa grandeur et son ossature et se situe dans un intervalle de poids. Donc, pour une même personne, plusieurs mesures du poids peuvent correspondre à un poids normal, tout en présentant un faible risque de développer des problèmes de santé.

L'indice de masse corporelle (IMC) est la mesure la plus couramment utilisée pour déterminer le poids normal, aussi appelé « poids santé ». Pour déterminer l'IMC, trouver le point d'intersection de votre taille et de votre poids sur le graphique suivant.

Classification	Catégorie de l'IMC (kg/m ²)	Risque de développer des problèmes de santé
Poids insuffisant	< 18,5	Élevé
Poids normal	18,5 - 24,9	Peu élevé
Excès de poids	25,0 - 29,9	Élevé
Obésité	> 30	Très élevé

Note : Dans le cas des personnes de 65 ans et plus, l'intervalle « normal » de l'IMC peut s'étendre d'une valeur légèrement supérieure à 18,5 jusqu'à une valeur située dans l'intervalle « excès de poids ».

L'indice de masse corporelle



b) la mesure du tour de taille

Le tour de taille abdominale est un indicateur de la masse graisseuse qui entoure les organes vitaux. Un excès de graisse autour de la taille est associé à un plus grand risque de développer des problèmes de santé comparé à la graisse située dans la région des cuisses.

Un tour de taille élevé comporte des risques, malgré un IMC qui se situe dans l'intervalle de « poids normal ». Le tour de taille se mesure entre la dernière côte et la partie supérieure de l'os du bassin. Attention! La taille du pantalon ne reflète généralement pas le tour réel de la taille abdominale.

Seuil du tour de taille	Risque de développer des problèmes de santé*
Hommes : 102 cm (40 po)	Elevé
Femme : 88 cm (35 po)	Elevé

*Risque de diabète de type 2, de maladies coronariennes et d'hypertension

Certains problèmes de santé reliés au poids :

Hypertension artérielle
Diabète de type 2
Taux élevé de cholestérol
Taux élevé de triglycérides
Maladie cardiovasculaire
Maladie de la vésicule biliaire
Apnée du sommeil
Certains types de cancer

6. Le syndrome métabolique

Le syndrome métabolique est un ensemble de facteurs qui, lorsqu'ils sont présents chez un même individu, constituent un risque majeur en santé cardiovasculaire. La présence de **trois** des cinq facteurs suivants, sont nécessaires pour conclure au syndrome métabolique :

- Une obésité abdominale
- Une augmentation anormale du taux de sucre
- Un taux de triglycérides sanguins augmenté
- Une pression artérielle élevée
- Un taux de C-HDL (bon cholestérol) abaissé

Les individus présentant ce syndrome auraient **3 fois plus de risque de développer une maladie cardiovasculaire** ainsi que **4 fois plus de risque de développer un diabète**.

Valeurs cibles pour une maîtrise optimale des facteurs de risque :

Tour de taille

(circonférence de la taille abdominale) :

Homme < 102 cm (40 po)
Femme < 88 cm (35 po)

Pression artérielle ≤ 120/80 mm Hg

Glycémie à jeun (taux de sucre) ≤ 6,0 mmol/L

C-LDL (mauvais cholestérol) ≤ 2,0 mmol/L

C-HDL (bon cholestérol) Homme > 1,0 mmol/L
Femme > 1,3 mmol/L

Triglycérides ≤ 1,7 mmol/L

< : inférieur à ≤ : inférieur ou égal à > : supérieur à ≥ : supérieur ou égal à



7. L'inactivité physique

L'activité physique, pratiquée sur une base régulière peut améliorer grandement votre santé cardiovasculaire. Non seulement elle permet de réduire les facteurs de risque (HTA, diabète...), elle facilite aussi la gestion du stress, le contrôle du poids et favorise un sommeil plus réparateur.

L'important, c'est la régularité avec laquelle on la pratique! L'intensité et la durée seront variables selon les besoins de chacun. Assurez-vous d'un minimum de 30 minutes tous les jours. Pour en savoir plus, consulter le dépliant de la SQHA intitulé : **L'activité physique dans la prévention et le traitement de l'hypertension artérielle.**

Intensité légère 60 minutes	Intensité moyenne 30-60 minutes	Intensité élevée 20-30 minutes*
Marche d'un pas modéré	Danse sociale	Danse aérobique
Légers travaux de jardinage	Vélo sur terrain plat	Course à pied
Tâches ménagères légères	Randonnée pédestre	Natation
Étirements	Aquaforme	Sports compétitifs (soccer...)
Quilles	Lavage et cirage de la voiture	Corde à danser

* Avant d'entreprendre une activité d'intensité élevée, parlez-en avec votre médecin.

- Avant tout, s'adonner à une activité agréable!
- Fractionner en 3 périodes de 10 minutes si le temps vous manque.
- Prendre les escaliers d'emblée. Il vous en prendra le même temps pour atteindre votre destination!
- S'engager par contrat avec un ami ou un collègue afin de préserver sa motivation.
- Garer sa voiture plus loin. Sortir tous les midis pour prendre une marche.
- Planifier un programme organisé réaliste de plusieurs semaines.

Pour prévenir ou maîtriser l'hypertension artérielle

Ce que je peux faire!

- Maintenir ou viser un poids santé
- Être actif tous les jours
- Adopter une alimentation saine et savoureuse (le régime DASH)
- Choisir les bons gras pour la santé du cœur
- Réduire son apport en sodium (sel)
- Consommer l'alcool avec modération
- Respecter sa médication
- Cesser l'usage du tabac



Être actif tous les jours pour un cœur en santé



1. Le régime DASH

Le régime DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) est une approche alimentaire proposée par le *National Heart, Lung and Blood Institute* des États-Unis.

Les résultats des recherches cliniques ont révélé que la pression artérielle peut être réduite par un régime alimentaire incluant tous les jours plus de fruits et de légumes, des produits laitiers à faible teneur en matières grasses, quelques portions de viandes maigres et très peu de sucreries.

Ce guide vous propose donc une alimentation selon le modèle alimentaire DASH, lequel intègre tout à fait les recommandations du Guide alimentaire canadien pour manger sainement.

Le régime DASH offre un menu riche en :

Antioxydants

Calcium

Fibres alimentaires

Magnésium

Potassium

Plusieurs autres vitamines et minéraux

Faible en gras saturés, en gras trans et en cholestérol

...Et le sel dans tout ça?

L'ajout d'une restriction en sel (sodium) à une alimentation de type DASH peut abaisser davantage la pression artérielle.

2. Réduire l'apport en sodium

Le sel est un composé de chlorure de sodium. C'est la composante "sodium" qui affecte la pression artérielle. Le sodium est omniprésent dans notre alimentation, non seulement par le sel qu'on ajoute à nos aliments (salière), mais surtout par l'utilisation souvent abusive du sel (et autres composés sodiques) par l'industrie alimentaire lors de la préparation et la transformation des aliments. Il faut donc être vigilant.

Voici quelques-uns des mots à rechercher pour détecter la présence de sodium dans les aliments : chlorure de sodium, bicarbonate ou monoglutamate de sodium, poudre à pâte, sel de table, de mer, végétal, sel d'ail ainsi que tous composés incluant le mot « sodium ».

Consulter le tableau de valeur nutritive afin de repérer la teneur en sodium d'une portion ou bien la liste des ingrédients des produits alimentaires (voir l'annexe 4).

Il est préférable de limiter la consommation de sodium entre **2 000 et 2 300 mg par jour**.

1 c. à thé (5 ml) de sel = 2 300 mg de sodium



Le régime DASH

Groupes alimentaires	Portions par jour	Exemples d'une portion
Produits céréaliers	7-8	1 tranche de pain ½ bagel, ½ pain pita ou ½ muffin anglais ½ tasse (125 ml) pâtes alimentaires, de riz, cuits 30 g de céréales prêtes-à-servir*
Légumes	4-5	1 tasse (250 ml) de laitue ou autres feuillus ½ tasse (125 ml) de légumes frais ou surgelés ½ tasse (125 ml) de jus de légumes
Fruits	4-5	1 fruit moyen ½ tasse (125 ml) fruits frais, en conserve ou surgelés ½ tasse (125 ml) de jus
Produits laitiers	2-3	1 tasse (250 ml) de lait ¾ tasse (175 ml) de yogourt allégé 1 ½ once (50 g) de fromage maigre
Viandes, volailles et poissons	2 ou moins	3 onces (100 g) cuit de poisson, poulet, veau, gibier, viande chevaline, bœuf ou porc maigre 1 œuf
Noix, graines et légumineuses	4-5 par semaine	½ tasse (125 ml) de légumineuses ⅓ tasse (85 ml) d'amandes, de noix ou d'arachides non salées 2 c. à table (30 ml) de graines de tournesol
Matières grasses	2-3	1 c. à thé (5 ml) d'huile canola, olive, soya... 1 c. à thé (5 ml) de margarine non-hydrogénée 1 c. à table (15 ml) de mayonnaise légère 1 c. à table (15 ml) de vinaigrette maison
Autres aliments	Les sucreries telles que le sucre, le miel, le sirop d'érable, la confiture, les boissons gazeuses ou fruitées, les biscuits, les gâteaux et les desserts glacés peuvent être consommés à l'occasion. Ces aliments renferment une quantité appréciable de sucre, de gras et/ou de calories.	

Les portions indiquées dans ce tableau correspondent à un apport de 2 000 calories par jour (besoins moyens : hommes (2 000 calories) et femmes (1 800 calories)). Le nombre de portions peut varier selon vos besoins énergétiques.

*La portion de céréales varie entre ½ à 1 ¼ de tasse de céréales. Vérifier la portion correspondante dans le tableau d'information nutritionnelle du produit.



Réduire l'apport en sodium contribue à diminuer la pression artérielle. De plus, cette restriction améliore l'efficacité des médicaments antihypertenseurs.

Comment réduire son apport en sodium :

- Éviter la salière à la table.
- Utiliser les fines herbes, les épices, les poudres d'ail et d'oignon, le poivre, l'ail, le citron, les vinaigres aromatisés ou du tabasco pour relever la saveur de vos plats cuisinés. Consulter « Notes savoureuses pour épargner le sel » à la page 30.
- Acheter des aliments frais ou congelés plutôt que des aliments en conserve.
- Limiter la restauration et les aliments prêts-à-servir (mets congelés ou en conserve).
- Consommer le fromage avec modération.
- Faire ses propres mélanges d'assaisonnements ou employer certains mélanges commerciaux sans sel : Épices Garno^{MD}, McCormick^{MD} et Mrs Dash^{MD}.
- Diminuer la consommation de certains condiments tels que le ketchup, la moutarde et la relish.
- Choisir des eaux de source ou gazéifiées pauvres en sodium contenant moins de 20 mg sodium/litre : Perrier^{MD}, Montclair^{MD} ou Métro^{MD} sans sodium...
- Consulter le tableau d'information nutritionnelle des produits alimentaires à la page 25 pour connaître la teneur en sodium d'une portion ou encore lire la liste des ingrédients pour repérer les composés sodiques.

Attention! Les aliments suivants contiennent une grande quantité de sel...

Soupes, potages, bouillons, en conserve ou en sachet, collation instant de Gattuso^{MD}, soupes Ramen^{MD}.

Concentrés de bœuf, de poulet et de légumes liquides, en cubes ou en conserve (ex. : Oxo^{MD}, Bovril^{MD}...).

Viandes salées : jambon, bacon, lard salé, bœuf fumé, pâtés, saucisses, saucissons, viandes froides...

Poissons fumés, salés ou en conserve : anchois, hareng salé, saumon fumé, morue séchée et salée...

Aliments enrobés de sel : biscuits soda, craquelins, croustilles, bretzels, maïs soufflé, noix, arachides...

Repas surgelés ou mets prêts-à-servir, pizzas, mets chinois et « *fast food* ». Sauces soya (même légère!), tamari, teriyaki, HP^{MD}, Worcestershire^{MD}, chili, etc...

Marinades, choucroute, olives et vinaigrettes commerciales.

Eaux minérales avec sodium (contenant plus de 20 mg de sodium/litre).

Sel, sel de mer, de céleri, d'ail, Accent^{MD} (glutamate monosodique) ou autres mélanges contenant du sel.



3. La consommation d'alcool

Boire de l'alcool de façon régulière peut contribuer à augmenter la pression artérielle. Dans certains cas, il est préférable d'éviter toute consommation d'alcool. Discutez-en avec votre médecin.

Une consommation d'alcool c'est...

• Bière régulière (~ 5 % alcool)	341 ml (1 bouteille)
• Vin sec	150 ml (5 on)
• Vin de dessert, porto	90 ml (3 on)
• Spiritueux (alcools forts)	45 ml (1 ½ on)

... Surtout n'accumulez pas les consommations!

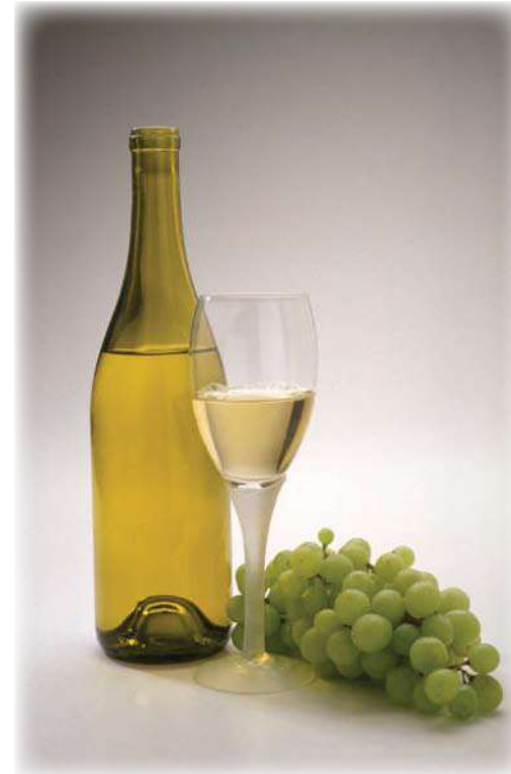
Le vin rouge contient une quantité appréciable de composés antioxydants, les flavonoïdes, qui semblent réduire le risque cardiovasculaire. Aussi, une consommation modérée en vin rouge a été associée à une augmentation du C-HDL (bon cholestérol).

Cependant, toutes les boissons alcoolisées, incluant le vin rouge, ont une teneur appréciable en calories et peuvent donc aggraver ou entraîner un problème de poids.

Consommer de l'alcool avec modération :

On recommande de limiter à 1 à 2 consommations par jour pour un maximum de 14 consommations par semaine pour les hommes et de 9 consommations par semaine pour les femmes.

Si vos triglycérides sont élevés ou votre diabète est mal maîtrisé, vous devez réduire ou éviter l'alcool sous toutes ses formes.



1. Les produits céréaliers

Les produits céréaliers sont une excellente source de glucides, mais aussi de fer, de zinc, de magnésium et de vitamines du complexe B. Les produits à grains entiers comme le blé ou le seigle entier, le riz brun, l'orge, le son de blé et le son d'avoine constituent de bonnes sources de fibres alimentaires.

Choix santé :	Choisir moins souvent :
Les céréales à déjeuner riches en fibres*. Les pains à grains entiers ou multigrain Les bagels, muffins anglais, pitas. Les pâtes de blé entier ou enrichies Le riz brun ou sauvage, orge, millet, bulgur... Les biscottes et craquelins à base de blé entier ou multigrain*. Les muffins, biscuits* ou pains maison Les biscuits secs.	Les biscuits, barres tendres et craquelins contenant une grande quantité de gras, de sucre ou de sel*. Les muffins et gâteaux commerciaux. Les beignes, croissants, danoises, gaufres. Les croûtes à tarte (incluant les pâtés au poulet, au saumon, etc.).

* voir les marques suggérées aux annexes 6, 7, 8 et 9

Rechercher :

- Les céréales à déjeuner et les pains contenant plus de 3 g de fibres par portion.

Consulter le carnet de route pour l'épicerie à l'annexe 2

Le gruau, le son d'avoine et les céréales à base de **psyllium** sont particulièrement riches en fibres alimentaires (fibres solubles). Les ajouter à vos céréales habituelles, dans les salades, le yogourt, les compotes de fruits, à vos muffins ou pains maison préférés.

2. Les fruits et les légumes

La consommation quotidienne de légumes et de fruits présente de nombreux bénéfices pour la santé. On les associe à la prévention des maladies cardiovasculaires, de certains cancers, de l'obésité et d'autres maladies chroniques. Ces aliments sont des sources de potassium, de folates, d'antioxydants, de fibres alimentaires et de plusieurs autres éléments nutritifs.

Choix santé :	Choisir moins souvent :
Les légumes et les fruits frais ou surgelés. Les légumes colorés (jaune, orangé, rouge, vert). Les légumes et fruits riches en potassium ¹ : artichaut, betterave, brocoli, carotte, chou de Bruxelles, courge, épinard, navet, patate sucrée, pomme de terre, tomate.	Les légumes en conserve. Les légumes en sauce ou gratinés. Les pommes de terre ou oignons frits. La choucroute. Les pommes de terre déshydratées Les croustilles. Le maïs éclaté commercial. Les jus de tomate ou de légumes (maximum 125 ml ou ½ tasse par jour).

¹ Si vous souffrez d'insuffisance rénale, il vous faudra peut-être limiter votre consommation d'aliments riches en potassium (abricot, banane, cantaloupe, oranges et autres agrumes, kiwi, melon ou leur jus, fruits séchés*). Discutez-en avec votre diététiste nutritionniste ou votre médecin.



* À cause de leur teneur appréciable en sucre, il est préférable de consommer les fruits séchés avec modération.



Rechercher :

- Les produits commerciaux suivants contiennent **moins de sel** :
 - la pâte de tomate Pastene^{MD}, Eden^{MD}, Unico^{MD}, Heinz^{MD}, Primo^{MD}
 - les tomates en conserve broyées ou entières italiennes, Pastene^{MD}
 - le jus de légumes V8 à faible teneur en sodium^{MD}
- Bien rincer les légumes en conserve avant de les utiliser.
- Favoriser les fruits entiers plutôt que leur jus. Consommer les petits fruits congelés sans sucre ajouté, ils vous rafraîchiront.
- Garnir de fruits les bols de céréales, de gruau ou de yogourt.
- Accompagner vos repas d'une soupe de légumes, d'une salade ou de crudités.
- Rehausser la saveur de vos légumes avec quelques gouttes de votre vinaigre préféré, du zeste de citron et des fines herbes.



3. Les produits laitiers

Les produits laitiers sont d'excellentes sources de calcium et d'autres éléments nutritifs essentiels à la formation et au maintien de la masse osseuse. En plus de fournir des protéines, du potassium et de la riboflavine, la vitamine D ajoutée au lait permet à l'organisme de mieux absorber le calcium.

Choisir des produits laitiers faibles en gras peut aider à maintenir un poids-santé, à mieux contrôler le taux de cholestérol et la pression artérielle.

Meilleurs choix	Bons choix	Choisir moins souvent
Le lait écrémé ou à 1 % m.g. Les yogourts à 1 % ou moins de m.g. Les fromages à moins de 15 % de m.g.	Le lait à 2 % m.g. Les yogourts entre 1 et 2 % m.g. Les fromages entre 15 et 20 % m.g.* La crème sûre allégée (0 à 5 % m.g.) Le babeurre Le yogourt glacé Les yogourts-mousse à 2 % ou moins m.g.	Le lait entier (3,25 % m.g.) Les yogourts > 2 % m.g. Les fromages contenant plus de 20 % de m.g. Les fromages riches en sel : fromage en tranches de toutes marques, Cheez-Whiz ^{MD} , Velveeta ^{MD} , roquefort, parmesan, romano, camembert, bleu, feta... Crème, crème sûre, crème glacée, beurre Colorant à café

*Voir les marques suggérées à l'annexe 10

m.g. : matières grasses



- Inclure un produit laitier à la plupart de vos repas ou les favoriser en collation.
- Ajouter du yogourt à vos fruits.
- Au déjeuner, choisir plus souvent des céréales avec du lait.
- Préparer des potages et des desserts au lait.
- Redécouvrir le plaisir de boire un verre de lait.
- Agrémenter les salades de cubes de fromage allégé (maximum 1 oz/jour car aliment salé).
- Remplacer les crèmes glacées régulières par du yogourt glacé, de la crème glacée faible en gras ou du tofu glacé.



4. Les viandes, volailles, poissons et substituts

Les viandes et les substituts sont des sources importantes de protéines, de fer et de vitamines du complexe B qui sont essentiels au bon fonctionnement de l'organisme. Par contre, ils contribuent pour plusieurs, à l'apport en graisses saturées et en cholestérol du régime alimentaire.

Il est préférable de consommer des petites portions de viande et de volaille (grosseur d'un jeu de cartes). On doit choisir des coupes de viandes maigres sans gras visible et de la volaille sans la peau. Consommer au moins deux repas de poisson par semaine.

Choix santé	Choisir moins souvent
Toutes les variétés de poisson et les fruits de mer (huîtres, moules, pétoncles, palourdes). Les légumineuses (pois chiches, haricots blancs ou rouges, lentilles...) Le poulet, la dinde, le gibier, la viande chevaline, le veau, les coupes de bœuf et de porc maigres. Le tofu et les autres produits de soya. Les œufs et produits d'œuf liquide (limiter les jaunes d'œufs à 2 ou 3 par semaine). Le calmar, le crabe, les crevettes et le homard*. Le beurre d'arachide naturel.	Les poissons fumés et/ou salés (saumon fumé, morue séchée et salée, hareng en saumure...) Le poulet et le poisson panés ou frits. Les abats (foie, cœur, rognons, cervelle, ris). Les côtes levées, lard, bacon. Les tourtières, quiches, pâtés au poulet ou au saumon. Les charcuteries grasses et/ou salées (jambon et autres viandes froides, pâtés, cretons, saucissons, saucisses...) Les viandes fumées ou en conserve. Le goberge à saveur de crabe ou de homard**.

*À cause de leur teneur élevée en cholestérol, il est préférable de les consommer avec modération.

** Ce produit a une teneur élevée en sodium.



Rechercher :



- Des coupes de viandes maigres : biftecks et rôtis de pointe de surlonge, filet, noix de ronde, longe, bœuf ou autres viandes hachées maigres ou extra-maigres.
- Des produits à base de soya tels que les végéburgers, les saucisses à hot dog, les tranches de simili-pepperoni, salami, bacon, dinde (produits Yves Veggie Cuisine^{MD}). Ces produits peuvent remplacer les charcuteries régulières, mais à l'occasion seulement puisqu'ils contiennent beaucoup de sel.
- Choisir de préférence des méthodes de cuisson qui permettent d'éliminer le plus de gras possible : poêle anti-adhésive ou striée, gril, cuisson au four sur treillis, barbecue, wok avec une quantité minimale d'huile.
- Pour les sandwiches, utiliser du poulet ou de la dinde, du rosbif ou du porc dans la longe cuits maison. Vous pouvez aussi utiliser des viandes pour fondue.
- Les légumineuses et les produits de soya sont une bonne source de protéines, de potassium et sont pauvres en matières grasses. Elles remplacent aisément la viande dans les plats cuisinés.



Les poissons, les gras oméga-3 et la santé cardiovasculaire

Que sont les acides gras oméga-3?

Les oméga-3 constituent une classe de gras appartenant à la famille des gras poly-insaturés. Ils sont essentiels au développement et au fonctionnement de l'organisme. Puisque notre corps est incapable de les synthétiser nous devons les puiser dans l'alimentation.

Les bénéfices des Oméga-3

La consommation d'au moins deux repas de poisson gras par semaine a démontré des effets protecteurs sur la santé cardiovasculaire. Un apport adéquat en oméga-3 semble :

- Favoriser la réduction des triglycérides sanguins
- Prévenir la formation de caillots dans le sang
- Apporter des bénéfices pour d'autres maladies chroniques

Afin d'assurer un apport optimal en oméga-3, il est conseillé de consommer des aliments riches en oméga-3 à la fois de source terrestre et de source marine.



Quelles sont les sources d'oméga-3?

Les sources d'oméga-3 se divisent en deux grandes classes :

Sources marines	Les poissons gras comme le saumon, la truite, le hareng, le thon rouge, le turbot et les sardines ont des teneurs élevées en oméga-3. Les poissons maigres et les fruits de mer en contiennent en quantité moindre.
Sources terrestres	Certaines huiles (canola, soya, noix, lin), les noix de Grenoble, le soya et les graines de lin sont également de bonnes sources. On retrouve sur le marché certains aliments enrichis en oméga-3 : lait et œuf oméga-3, substituts d'œufs enrichis (Oméga-Pro ^{MD}).

Et les fruits de mer?

Les fruits de mer contiennent naturellement très peu de matières grasses (0 à 3 % de m.g.), toutefois on conseille de consommer certains d'entre eux moins souvent étant donné leur forte teneur en cholestérol alimentaire. Tout comme pour les poissons, évitez de les consommer panés ou de les servir avec du beurre à l'ail.

Astuces pour augmenter sa consommation de poisson :



- Surveillez les spéciaux dans les circulaires, afin de planifier vos repas de poisson.
- Le poisson se consomme aussi bien froid que chaud. Faites cuire une portion supplémentaire de saumon ou de truite et l'incorporer dans un sandwich ou à une salade.
- Préparez un repas éclair avec des sardines, du maquereau, du hareng ou du thon assaisonné et quelques biscottes.
- Servir le poisson avec une sauce béchamel, un coulis de légumes ou une sauce aux agrumes.

- Innovez vos soupes en découvrant toute la saveur d'une chaudière de poisson ou de fruits de mer maison.

Autres astuces pour augmenter l'apport en oméga-3 :

- Utiliser plus souvent l'huile de canola ou de soya.
- Ajouter quelques noix de Grenoble dans les salades, les céréales ou dans le yogourt.
- Ajouter 1 c. à soupe (15 ml) des graines de lin moulues dans vos céréales ou dans le yogourt.

Teneur en matières grasses de quelques poissons

Poissons maigres, 0 à 5 % de m.g.		Poissons gras à plus de 5 % m.g.	
Aiglefin	Perchaude*	Espadon*	Truite saumonée
Brochet*	Plie (sole)	Hareng	Thon rouge*
Doré*	Thon blanc	Maquereau	Turbot
Flétan	ou pâle	Truite grise*	Sardines
Morue	Rouget	Truite	Saumon
	Tilapia	arc-en-ciel	

* Ces poissons peuvent présenter une concentration plus élevée de mercure. Il est préférable de les consommer à l'occasion seulement.

Les polluants : dois-je m'en préoccuper?

Certains poissons peuvent représenter une source de polluants dans notre alimentation. En effet, les gros poissons et les poissons prédateurs tels que le requin, le thon rouge, l'espadon et le brochet peuvent contenir des taux supérieurs de polluants. Varier les poissons, éviter de consommer la peau et favoriser les grillades comme mode de



cuisson sont des façons simples de limiter les constituants nocifs.

Techniques de cuisson :

La règle de base pour la cuisson des poissons est de cuire à haute température (400°-450° F ou 200°-220° C) pour une courte période.

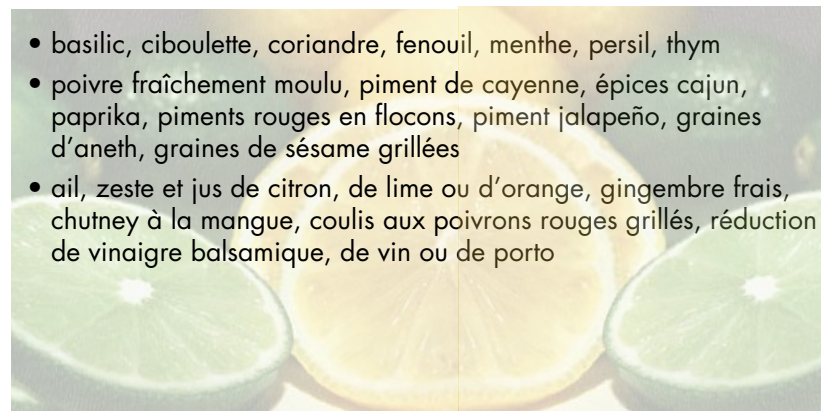
Pour déterminer la période de cuisson :

- **Au four, grillé, sauté, BBQ** : cuire 10 minutes par pouce d'épaisseur (2,5 cm) à la partie la plus charnue.
- **Cuit à la vapeur, poché, en sauce ou à l'étuvée** : faire cuire de 5 à 8 minutes pour chaque pouce d'épaisseur.

ATTENTION : pour de meilleurs résultats, ne pas faire décongeler le poisson avant la cuisson. Doubler simplement le temps de cuisson. De cette façon, la chair du poisson restera ferme.

Ingrédients suggérés pour rehausser la saveur des poissons :

- basilic, ciboulette, coriandre, fenouil, menthe, persil, thym
- poivre fraîchement moulu, piment de cayenne, épices cajun, paprika, piments rouges en flocons, piment jalapeño, graines d'aneth, graines de sésame grillées
- ail, zeste et jus de citron, de lime ou d'orange, gingembre frais, chutney à la mangue, coulis aux poivrons rouges grillés, réduction de vinaigre balsamique, de vin ou de porto



Poisson ou huile de poisson?

Un apport régulier en oméga-3 est suggéré pour l'amélioration du risque cardiovasculaire. Ceci correspond à environ 2 à 3 repas de poisson, de préférence gras (180 g ou 6 onces) par semaine.

Les huiles de poisson ne sont pas indiquées pour la plupart des gens et devraient être utilisées sous supervision médicale seulement. À noter que ces suppléments, à forte dose, peuvent être accompagnés d'effets indésirables tels que des éructations avec odeur de poisson et des troubles gastro-intestinaux. Dans certains cas, une augmentation du taux de mauvais cholestérol (C-LDL) a été rapportée.

Pour augmenter son apport en oméga-3, on recommande de varier le choix des poissons plutôt que d'utiliser des huiles de poisson. N'oubliez surtout pas que le poisson, en plus de contenir des oméga-3, est une excellente source de protéines, de plusieurs éléments nutritifs et qu'il est faible en gras saturés. Bref, il gagne à trouver sa place dans votre assiette!

5. Les matières grasses

Les matières grasses sont essentielles au bon fonctionnement de l'organisme. Elles permettent le transport de plusieurs vitamines indispensables, la formation des membranes cellulaires et elles constituent une réserve d'énergie.

Nous retrouvons quatre types de matières grasses dans notre alimentation : les **graisses saturées, monoinsaturées, polyinsaturées et les gras « trans » ou hydrogénés.**

Bien que certains types de gras augmentent le taux de cholestérol, d'autres ont des effets bénéfiques sur la santé du cœur. Par contre, il ne faut pas oublier que **toutes les matières grasses représentent une source importante de calories et qu'elles doivent être consommées avec modération.**



Quatre types de matières grasses

Monoinsaturées À CHOISIR PLUS SOUVENT	Polyinsaturées À CHOISIR	Saturées À LIMITER	Hydrogénées ou Trans À LIMITER
<ul style="list-style-type: none"> • Huile d'olive, de canola • Avocat • Noisettes, amandes, arachides, pistaches, pacanes, graines de sésame • Beurres d'arachide ou d'amande naturel • Margarine molle non-hydrogénée <p>Substituées aux graisses saturées, elles peuvent abaisser le taux de cholestérol</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Huile de soya, carthame, tournesol, maïs, sésame • Graines de lin, citrouille, tournesol • Noix de Grenoble, noix de pin • Poissons (saumon, truite, sardines etc.) • Margarine molle non-hydrogénée <p>Substituées aux graisses saturées, elles peuvent abaisser le taux de cholestérol</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Huile de palme, palmiste ou de coco (coprah) • Noix de coco • Beurre, saindoux, suif • Gras des viandes • Gras des produits laitiers (fromage, crème, crème glacée...) <p>Elles contribuent à l'augmentation du taux de cholestérol</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Margarine partiellement hydrogénée ou dure • Shortening d'huile végétale • Frites congelées* • Croustilles, tablettes de chocolat de confiserie • Aliments panés ou frits • Beignes, danoises, pâtisseries, tartes, gâteaux, muffins du commerce, croissants... • Craquelins, biscuits, barres tendres riches en gras • La plupart des gaufres commerciales • Colorant à café et substituts de la crème <p>Elles contribuent à l'augmentation du taux de cholestérol</p>

* Certaines marques offrent des produits sans huile hydrogénée.



6. Les fibres alimentaires

Choisir plus souvent des aliments riches en fibres. La consommation recommandée pour un adulte est de 25 à 35 grammes par jour.

Une alimentation riche en fibres alimentaires apporte de multiples bienfaits sur la santé :

- **Les fibres insolubles** (qui ne se dissolvent pas dans l'eau) augmentent le volume des selles et régularisent la fonction intestinale. Elles aident à prévenir la constipation et d'autres maladies du tube digestif.

Principales sources de fibres insolubles : le son et les céréales de blé, les aliments à grains entiers comme les pains de blé entier, de seigle, les légumes et les fruits, les noix, les graines et les légumineuses.

- **Les fibres solubles** (qui forment un gel une fois mélangées à l'eau) peuvent contribuer à abaisser le taux de cholestérol et contrôler le taux de sucre sanguin chez la personne diabétique.

Selon les données récentes, **l'ajout de 5 à 10 grammes de fibres solubles par jour** à une alimentation faible en gras peut entraîner une réduction additionnelle du taux de cholestérol sanguin.

Principales sources de fibres solubles	Fibres solubles par portion
Poudre de psyllium, 1 c. à thé (5 ml)	3,0
All Bran Bud's ^{MD} avec fibres de psyllium, Kellogg's ^{MD} , 1/3 tasse (85 ml)	3,0
Gruau ou son d'avoine cuit, 1/2 tasse (125 ml)	1,5
Céréales à déjeuner Son d'avoine, Quaker ^{MD} , 3/4 tasse (200 ml)	1,5
Orge cuite, 3/4 tasse (200 ml)	1,5
Orange (1 grosse) ou abricots frais (4 unités)	2,0
1 fruit de taille moyenne, par exemple : pomme, pêche, poire, 1 fruit moyen	1,0
Asperges, brocoli, carotte, chou de Bruxelles, navet, haricots verts, oignon, patate douce, pois verts surgelés cuits, 1/2 tasse (125 ml)	1,0 - 1,5
Légumineuses, par exemple : fèves de lima, haricots blancs, noirs, rouges, pois chiches cuits, 1/2 tasse (125 ml)	1,0 - 3,0
Métamucil [®] , 1 sachet	3,0

* Les aliments riches en fibres procurent un sentiment de satiété contribuant au contrôle de l'appétit et du poids.



Les aliments riches en fibres procurent un sentiment de satiété contribuant à la maîtrise de l'appétit et du poids.

Allez-y graduellement!

Augmenter de façon graduelle votre apport en fibres afin de permettre à votre intestin de s'adapter. **Il est aussi important de s'hydrater adéquatement au cours de la journée.** Favoriser surtout l'eau!

Note : il est suggéré d'espacer la prise de psyllium de la prise concomitante d'autres médicaments pour éviter une interaction possible.

Teneur en fibres (g) de quelques aliments

Pain blé entier, 1 tranche	2,0
Son de maïs, 1 tasse (250 ml)	5,0
Riz sauvage, ½ tasse (125 ml)	1,5
Pomme, 1 moyenne	2,5
Poire, 1 moyenne	5,0
Jus d'orange, ½ tasse (125 ml)	0,5
Brocoli, ½ tasse (125 ml)	2,0
Pois verts, ½ tasse (125 ml)	5,5
Pomme de terre au four avec pelure, 1 moyenne	4,0
Laitue romaine, 1 tasse (250 ml)	1,0
Pois chiches, ½ tasse (125 ml)	5,5
Amandes, 20 unités	2,5

7. Les sucreries

Dans certaines conditions (un excès de poids, un taux sanguin de sucre ou de triglycérides élevés), il est préférable de limiter les aliments concentrés en sucre. En effet, ces aliments peuvent contribuer à leur détérioration en plus de favoriser la prise de poids par leur densité calorique élevée (beaucoup de calories dans un petit volume!).

Sucre blanc ou brun, cassonade, fructose, mélasse, sirop d'érable ou de maïs, miel, caramel, tartinades, confitures régulières, marmelade, lait au chocolat, boissons et punch aux fruits, boissons gazeuses, bonbons, chocolat, pastilles, biscuits sandwiches ou autres, gâteaux, tartes, pâtisseries, beignes, gélatine aux fruits (JELL-O^{MD}), pouding commercial, céréales sucrées, fruits secs ou confits...



8. Les suppléments

Des recherches tendent à démontrer un effet bénéfique de l'apport en potassium, en calcium et en magnésium sur le niveau de la pression artérielle. Cependant les résultats de recherches effectuées sur la prise de ces suppléments et le contrôle de la pression artérielle n'ont pas été concluants. Ainsi, les suppléments ne sont pas recommandés à la lumière des connaissances actuelles.

Une **alimentation variée et équilibrée**, assurant un apport adéquat en ces nutriments telle que recommandée par le Guide alimentaire canadien, et soutenue par les résultats des études sur le régime DASH, démontre bien l'effet synergique de ces éléments nutritifs.

- Les **produits laitiers** constituent la principale source de **calcium** de notre alimentation.
- Le **potassium** se retrouve abondamment dans les **légumes et les fruits**, mais également dans les produits laitiers.¹
- Le **magnésium**, pour sa part, se retrouve dans les **produits céréaliers à grains entiers**, dans les **légumes et les fruits** (particulièrement les légumes verts feuillus), les **légumineuses** et les **noix**.

¹ Si vous souffrez d'insuffisance rénale, il vous faudra peut-être limiter votre consommation d'aliments riches en potassium. Discutez-en avec votre médecin ou votre diététiste nutritionniste.



10 conseils pour maîtriser le poids

1. Prenez 3 repas par jour.
2. Inspirez-vous de l'assiette équilibrée pour préparer vos menus. Commencez par réduire du quart le contenu habituel de votre assiette.
3. Assurez-vous de consommer entre 5 et 10 portions de légumes et de fruits par jour. En plus de colorer vos assiettes, ces aliments favorisent la satiété!
4. Gare aux boissons sucrées ou alcoolisées. Boire de l'eau aux repas et durant la journée est une excellente façon de se rafraîchir!
5. Réduisez de moitié les matières grasses normalement ajoutées à vos aliments (à la cuisson, sur le pain, dans les salades et autres légumes...), vous serez surpris du résultat, tant sur le goût que sur le poids!
6. Planifiez vos repas, de cette façon vous optimisez vos choix lorsque vous rentrez affamé ou fatigué.
7. Mangez moins souvent les aliments « denses en énergie » comme les aliments panés, les frites, les croustilles, les repas de type « *fast food* » et les desserts.
8. Méfiez-vous du grignotage entre les repas : au besoin, gardez un aliment du repas pour la collation.
9. Il n'y a pas d'aliments interdits : se priver complètement d'aliments que l'on aime ne fait qu'augmenter son envie de les consommer. Soyez attentif à la fréquence à laquelle vous les mangez et à la portion ingérée.
10. Fixez-vous des objectifs réalistes : un objectif réaliste en est un que vous pouvez tenir à long terme!

Modèle d'une assiette équilibrée



Guide alimentaire canadien 2019 - Santé Canada
<https://guide-alimentaire.canada.ca/fr>



Les aliments, les produits naturels et les médicaments

Soyez vigilants!

Les produits naturels ou suppléments alimentaires, les herbes médicinales et même certains aliments contiennent des composés actifs qui peuvent agir comme des médicaments.

Ces produits, même s'ils sont dits « naturels », ne font pas toujours bon ménage avec les médicaments sous ordonnance ou en vente libre. En effet, leur action peut nuire à l'efficacité de certains médicaments et provoquer des effets indésirables sur la santé.

Le jus de pamplemousse

La consommation de jus de pamplemousse interagit avec plusieurs médicaments dont certains antihypertenseurs et hypocholestérolémiants (statines), et ce, même si le jus de pamplemousse est consommé à un autre moment que le médicament.

La réglisse naturelle

Une consommation importante de réglisse naturelle (noire) peut interférer avec certaines classes de médicaments antihypertenseurs.

Les herbes médicinales

Les herbes médicinales suivantes sont déconseillées parce qu'elles ont potentiellement un effet hypertenseur : les produits à base d'éphédra, le Ma Hang ou Ma Huang, l'actée à grappes bleues, le ginseng, la réglisse et le thé du Paraguay. On les retrouve fréquemment dans les herbes chinoises (consulter la liste des ingrédients des produits).

Par ailleurs, l'ail, les queues de cerise, le millepertuis, l'ortie, le pissenlit et les fleurs de sureau peuvent accentuer l'effet antihypertenseur des médicaments.



Les étiquettes alimentaires : comment les déchiffrer?

Les étiquettes alimentaires sont indispensables pour faire des choix alimentaires judicieux. Comment s'y retrouver?

La portion : toute l'information présentée dans le tableau de la valeur nutritive correspond à une quantité spécifique d'aliment. Il est important de se référer à cette quantité lorsqu'on veut consulter la valeur nutritive ou comparer des produits.

Le pourcentage de la valeur quotidienne (% VQ) : il permet de vérifier si un aliment renferme beaucoup ou peu d'un nutriment. Il est basé sur un apport énergétique d'environ 2 000 calories.

Les lipides : indique la quantité totale de gras contenu dans la portion d'aliment donnée. Les gras saturés et trans, gras indésirables pour la santé cardiovasculaire, sont inclus dans les lipides totaux.

Le sodium : comparez la teneur en sodium (sel) des produits alimentaires. Rappelez-vous qu'il est préférable de limiter la consommation en sodium entre 2 000 et 2 300 mg par jour.

La liste des ingrédients : ceux-ci sont présentés par ordre décroissant de poids : les ingrédients présents en plus grande quantité figurent en premier.

Comparez les deux produits suivants. Lequel représente le meilleur choix?

Triscuit^{MD} faible teneur en sodium

Breton^{MD} original

Valeur nutritive Portion de 4 craquelins (19 g)	
Teneur par portion	%valeur quotidienne
Calories 80	
Lipides 2,5 g	4 %
Saturés + trans 0,2 g	1 %
Cholestérol 0 mg	0 %
Sodium 35 mg	1 %
Glucides 13 g	4 %
Fibres 2 g	8 %
Sucres 0 g	
Protéines 2 g	
Vitamine A	0 %
Vitamine C	0 %
Calcium	0 %
Fer	6 %
Thiamine	6 %

Valeur nutritive Portion de 4 craquelins (18 g)	
Teneur par portion	%valeur quotidienne
Calories 90	
Lipides 3,5 g	5 %
Saturés + trans 1,5 g	8 %
Cholestérol 0 mg	0 %
Sodium 150 mg	6 %
Glucides 12 g	4 %
Fibres 1 g	4 %
Sucres 1 g	
Protéines 2 g	
Vitamine A	0 %
Vitamine C	0 %
Calcium	0 %
Fer	6 %
Thiamine	8 %

Réponse : Triscuit

Dans le cas des **graisses saturées et trans**, un aliment ayant un % VQ égal ou inférieur à **10 %** sera considéré « à faible teneur » en ces nutriments.

Dans le cas des **lipides, du sodium et du cholestérol**, un aliment ayant un % VQ égal ou inférieur à **5 %** sera considéré « à faible teneur » en ces nutriments.

Dans le cas du **calcium, du fer et des fibres**, un aliment ayant un % VQ égal ou supérieur à **15 %** sera considéré « à teneur élevée » en ces nutriments.



Les **allégations nutritionnelles** sont des affirmations réglementées par Santé Canada servant à souligner une caractéristique nutritionnelle d'un aliment. Cependant, nous devons bien comprendre leur signification pour évaluer la valeur nutritive du produit.

Allégations relatives à la valeur nutritive

Mots-clés	Signification de l'allégation
Sans sel/sans sodium	L'aliment contient moins de 5 mg de sodium par portion.
Faible en sel/ teneur réduite en sodium	L'aliment contient au moins 25 % moins de sel que le produit original et pas plus de 140 mg de sodium par portion.
Sans sucre ajouté/non sucré	L'aliment ne contient aucun sucre ajouté tels que du sucre de table, du miel, de la mélasse, des jus de fruits, du fructose, etc... Attention! Ces affirmations ne signifient pas <i>dépourvu de glucides</i> . L'aliment peut renfermer des sucres naturellement présents (lactose, amidon...).
Faible en gras	L'aliment contient 3 g ou moins de lipides par portion.
Faible en gras saturés	L'aliment contient 2 g ou moins de gras saturés et gras trans combinés par portion.
Sans cholestérol	L'aliment contient moins de 2 mg de cholestérol par portion et doit être faible en gras saturé. Ne pas confondre avec « sans matières grasses » . L'aliment peut être riche en gras et en calories.
Source de fibres	L'aliment contient au moins 2 g de fibres par portion.

Les allégations santé sont permises pour faire ressortir la relation entre l'alimentation et la santé. L'aliment doit respecter les normes spécifiées par Santé Canada pour qu'il puisse porter une allégation.

Exemples d'**allégation santé** :

- Une saine alimentation à faible teneur en graisses saturées et trans, peut réduire le risque de maladies du cœur.
- Une saine alimentation, à faible teneur en sodium et à teneur élevée en potassium, peut réduire le risque d'hypertension.



Le panier d'épicerie : optimiser ses choix alimentaires

S'il y a un endroit, où nous devons faire des choix alimentaires, c'est bien à l'épicerie. Afin de trouver un équilibre entre le goût, les choix santé, la commodité et le prix, il est judicieux de se doter de stratégies pour optimiser ses choix alimentaires.

Le consommateur averti...

Je ne fais pas l'épicerie le ventre vide!

Je prépare une liste d'épicerie et je la respecte!

Je planifie les repas à l'avance.

Les légumes, les fruits et les produits céréaliers occupent la **moitié** du panier d'épicerie. Le **tiers** du panier est consacré aux produits laitiers, aux viandes et à ses substituts. Le dernier **sixième** par les autres aliments (sucrieries, matières grasses etc.).

Lorsque je compare des produits entre eux, je vérifie la **portion** de référence afin de bien interpréter les valeurs nutritives.

Je garde en mémoire que :



5 grammes de lipides = 1 c. à thé de gras

5 grammes de glucides = 1 c. à thé de sucre

À l'épicerie, je recherche :

- Des pains contenant plus de **3 grammes (g)** de fibres et **170 mg ou moins de sodium** par tranche.
- Des céréales à déjeuner ayant plus de **5 g** de fibres, **140 mg ou moins de sodium** et moins de **10 g** de sucre par portion.
- Des pâtes alimentaires de blé entier, du riz brun, sauvage ou à l'étuvé.
- Des craquelins contenant **plus de 2 g de fibres, moins de 2 g des gras saturés et trans et 170 mg ou moins de sodium** par portion.
- Des légumes frais ou congelés, des fruits frais, congelés, en boîte dans leur jus naturel ou des purées non sucrées, des jus de fruits non sucrés.



- Du lait ou du yogourt à **1 %** ou moins de m.g., des fromages à **20 %** ou moins de m.g..
- Des viandes maigres, du poisson (sans panure).
- Des légumineuses, des produits de soya, du beurre d'arachide naturel, des noix, des graines et des arachides non salées.
- Des margarines non-hydrogénées.
- Des assaisonnements non salés.
- **g** : grammes **m.g.** : matières grasses

Au restaurant

En moyenne nous prenons plus de 30 % de nos repas à l'extérieur, d'où l'importance de bien cibler les restaurants que nous fréquentons et d'y faire les bons choix. Les bonnes habitudes alimentaires doivent se poursuivre en dehors du foyer familial. Votre santé en dépend! Il est possible de manger au restaurant tout en surveillant le contenu en gras, en sucre ou en énergie du repas. Toutefois, le contenu en sel est plus difficile à contrôler. Dans la mesure du possible, limiter la fréquence des repas pris au restaurant.

Soyez astucieux!

Les portions étant souvent généreuses, partagez-les avec quelqu'un ou commandez des plus petites portions (vous pouvez aussi rapporter vos restes!)

Prenez gare de vider la corbeille à pain en attendant votre plat!

Dites non aux extra! (crème sûre, mayonnaise, bacon, viandes grasses, fromage...).

Troquez les frites pour la pomme de terre au four, le riz, les légumes ou la salade. Demandez qu'on vous serve la vinaigrette à part.

Les fritures et les aliments panés : les éliminer d'emblée des choix possibles!

Privilégiez les menus à la carte plutôt que la formule buffet qui nous incite généralement à nous « suralimenter ».

À choisir plus souvent

Petit déjeuner :

Des fruits frais, du yogourt allégé garni de muesli, céréales chaudes ou froides, des bagels, muffins anglais, rôties, muffins au son réduits en gras.

À l'occasion un œuf poché, une omelette nature ou aux légumes, des crêpes légèrement garnies de fruits.

Les entrées :

Un jus de tomate, une assiette de crudités, des bruschettas ou une salade de laitue avec un filet d'huile, du jus de citron ou du vinaigre aromatisé, une soupe aux légumes, minestrone ou aux lentilles.

Mets principal :

Une viande grillée ou rôtie sans accompagnement. La volaille sans la peau et le poisson grillé ou poché. Optez pour les médaillons, les filets ou les brochettes!

Les pâtes apprêtées avec une sauce aux tomates ou de légumes, de fruits de mer ou simplement à l'huile d'olive ou du pesto

Les plats sautés contenant beaucoup de légumes, accompagnés d'un riz vapeur. Les salades tièdes.

À choisir moins souvent

Les croissants, chocolatinnes, danoises, gâteaux, muffins, scones, gaufres
Les déjeuners classiques œuf, bacon, saucisses, pommes de terre rôties, œufs bénédicteins, omelette au fromage ou à la viande.
Les sandwiches type « *Egg-muffins* ».

Les salades César ou grecque, les soupe-crèmes, les bâtonnets de fromage, les pelures de pommes de terre garnies, les fondues parmesan, les nachos, les ailes de poulet, les oignons frits.

Les côtes levées et les portions généreuses de viandes mêmes grillées!
Les viandes, volailles ou poissons panés ou frits.

Les pâtes servies avec une sauce à la crème, rosée ou au fromage, les lasagnes, les pâtes farcies. Gare aux plats gratinés. Utiliser le parmesan avec parcimonie.
Les mets chinois, les quiches, les pâtés au poulet ou à la viande.



À choisir plus souvent	À choisir moins souvent
<p>La restauration rapide :</p> <p>Un hamburger simple, un sandwich ou hamburger au poulet grillé ou aux tomates, sans fromage. Les fajitas ou les sous-marins de viandes maigres (rôti de bœuf, poulet grillé...).</p> <p>Les accompagnements :</p> <p>Une pomme de terre purée ou au four nature, du riz ou des légumes vapeur, une salade verte ou de légumes. Du pain à grains entiers, des biscottes non salées sans ajout de matières grasses. Du jus de citron, du vinaigre pour remplacer les vinaigrettes.</p>	<p>Les hamburgers doubles, les sandwiches au poulet ou poisson pané, avec charcuteries ou fromage, les hot dogs. Les pogos, les poutines. Les sous-marins ou sandwiches de viandes salées ou fumées. La pizzas garnies, à la viande ou au fromage.</p> <p>Les frites, pommes de terre rôties, croustilles, riz frit, nouilles frites. Le pain à l'ail. Les vinaigrettes crémeuses, les mayonnaises (sandwichs, salade, frites...), sauce soya. Les sauces BBQ, brunes, au beurre ou à la crème.</p>



À la maison

Notes savoureuses pour épargner le sel

Les substituts de sel intéressants du commerce :

Assaisonnements Garno ^{MD}	McCormick ^{MD}	Mrs Dash ^{MD}
<ul style="list-style-type: none">• la jardinière naturelle• la Capitaine^{MD}	<ul style="list-style-type: none">• Ail et fines herbes• Mélanges de fines herbes assaisonnées• Agrumes et poivre• Assaisonnement de table sans sel ajouté	<ul style="list-style-type: none">• Mélange original• Ail, tomates et basilic• Assaisonnement BBQ• Plusieurs saveurs disponibles



N.B. Certains substituts de sel sont à base de potassium (Co-Salt^{MD}, No Salt^{MD}...). Leur utilisation n'est pas recommandée particulièrement en présence d'insuffisance rénale.

Substitut de sel maison :

1 c. à table	(15 ml)	moutarde sèche
1 c. à table	(15 ml)	poudre d'oignon
1 c. à table	(15 ml)	poudre d'ail
1 c. à table	(15 ml)	paprika
¾ c. à thé	(3 ml)	poivre noir, moulu
1 c. à thé	(5 ml)	basilic, séché
1 c. à thé	(5 ml)	thym, séché

Ce mélange donne environ 5 cuillérées à table (75 ml)

Notes savoureuses...

Pour rehausser le goût des pâtes, on peut utiliser de l'ail, des feuilles de basilic, des tomates séchées ou du vinaigre balsamique.

Le gingembre est une racine. Un soupçon peut conférer un arôme envoûtant au bouillon de poulet ou de bœuf.

Le paprika relève bien les potages aux légumes, les viandes, les volailles et les légumineuses comme les pois chiches.

Un bouquet garni se compose habituellement de persil, de thym et de laurier. Il aromatise les soupes, les ragoûts et les viandes.

Réinventez vos recettes : osez découvrir les saveurs exotiques comme le gingembre, le curcuma, le safran, le cari, le fenouil et la coriandre.

Suggestions pour rehausser les plats :

Agneau : ail (frais ou en poudre), basilic, gelée de menthe, macis, poudre de cari, romarin.

Bœuf : feuille de laurier, marjolaine, moutarde sèche, poivre rouge, romarin, sauge, thym.

Fruits de mer : citron (jus et zeste), safran, ail, thym.

Porc : ail (frais ou en poudre), gelée de pomme, macis, marjolaine, moutarde sèche, origan, romarin, sarriette, sauge.

Mets mijotés : feuille de laurier, marjolaine, paprika, sauge.

Veau : feuille de laurier, gelée de canneberge, gelée de groseille ou de pomme, marjolaine, origan, poudre de cari, sarriette, thym.

Viandes hachées : basilic, origan, poudre de chili.

Volaille : estragon, gelée de canneberge, gingembre, graines de sésame, macis, miel, origan, paprika, poudre de cari, romarin, safran, sarriette, sauge, thym.

Assaisonnements pour les légumes : ail, basilic, ciboulette, citron (jus et zeste), gingembre, graines de fenouil, menthe, muscade, paprika, persil, poudre de chili, sauge, thym, vinaigre balsamique ou aromatisé.




Les recettes

1. Bouillon de poulet maison

- 1 carcasse de poulet, de dinde ou pilons
- 10 tasses (2,5 litres) eau froide
- 1 carotte entière ou coupée en rondelles
- 1 oignon coupé en morceaux ou poireaux en saison
- 2 branches de céleri en morceaux + les feuilles, poivre, feuille de laurier, estragon, cerfeuil

Dans une grande marmite, ajouter à l'eau froide tous les ingrédients.

Amener doucement à ébullition et mijoter à feu doux environ 2 heures en couvrant partiellement. Couler, laisser refroidir et dégraisser le bouillon. Se congèle très bien.



250 ml (1 tasse) de bouillon de poulet maison = **60 mg de sodium**
250 ml (1 tasse) de bouillon du commerce = **800 mg et plus de sodium**

2. Sauce aux tomates maison


À préparer à l'automne (abondance de tomates dans les marchés)

- 2 kg (4 lbs) tomates coupées en 4
 - 2 gousses d'ail
 - 1 tasse (250 ml) oignons verts coupés grossièrement
 - 3 branches de céleri coupées grossièrement
 - 1 carotte
 - ¼ c. à thé (1 ml) estragon
 - ½ c. à thé (2 ml) sarriette
 - ½ c. à thé (2 ml) basilic
 - ¼ c. à thé (1 ml) thym
- Poivre noir au goût

Passer au robot culinaire, les tomates, l'ail, les oignons verts, la carotte et le céleri. Verser le tout dans une grande marmite. Y ajouter les fines herbes. Amener à ébullition à feu vif. Réduire la chaleur et mijoter environ 2 heures jusqu'à consistance souhaitée. Poivrer au besoin.

Passer la sauce au mélangeur, une petite quantité à la fois. Sauce qui peut être congelée.

125 ml (½ tasse) de sauce tomate maison = **115 mg de sodium**
125 ml (½ tasse) de sauce tomate du commerce = **750 mg et plus de sodium**




3. Vinaigrette maison (classique)

- ½ c. à thé (5 ml) moutarde de Dijon
 - 2 c. à table (30 ml) huile d'olive
 - 1 c. à table (15 ml) vinaigre de vin
- Poivre au goût

Mélanger tous les ingrédients et servir.

1 cuillère à table de vinaigrette maison = **200 mg et plus de sodium**
1 cuillère à table de vinaigrette commerciale = **200 mg en gras**



4. Relish d'automne

- 12 poivrons verts
- 12 oignons
- 1 tasse (250 ml) sucre
- 4 poivrons rouges
- 4 c. à table (60 ml) mélange d'épices à marinade dans un sac en coton
- 4 tasses (1 L) vinaigre blanc



Préparation :

Couper en deux les poivrons verts et rouges et éliminer les graines, peler les oignons.

Passer les poivrons et les oignons au robot culinaire.

Dans une casserole, mettre tous les ingrédients et laisser mijoter environ 1 heure.

Laisser refroidir et mettre la relish dans des bocaux stérilisés.



15 ml (1c. à table) de relish maison = **trace de sodium**
15 ml (1c. à table) de relish commerciale = **170 mg de sodium**

5. Saumon sauce au vinaigre balsamique et à l'orange *

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 7 à 10 minutes

Donne 4 portions

- 4.....filets de saumon (environ 125 g ou 4 onces) sans la peau
- 1.....pincée de poivre noir fraîchement moulu
- 1 c. à table (15 ml)huile olive
- 2.....échalotes françaises hachées
- ¾ tasse (200 ml).....jus d'orange
- ¼ tasse (60 ml).....vinaigre balsamique
- Fines herbes hachées au goût : basilic, menthe, persil, romarin...

Préchauffer le four à 450° F (230° C). Poivrer le saumon.

Dans une grande poêle, ajouter l'huile et y faire cuire les filets de saumon pendant 2 à 3 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Les mettre dans un plat allant au four et les faire griller pendant 5 à 7 minutes ou jusqu'à ce qu'ils

soient cuits.

Dans le même poêlon, faire revenir les échalotes quelques minutes. Ajouter le jus d'orange et le vinaigre balsamique. Amener à ébullition et laisser réduire environ de moitié. Ajouter les fines herbes.

Napper le saumon de sauce et servir immédiatement.

6. Truite grillée à la lime et au gingembre *

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 8 minutes

Donne 2 portions

Marinade : 15 minutes

- 1 c. à thé (5 ml) zeste de lime râpé finement
- ¼ tasse (60 ml)..... jus de lime (environ 1 grosse lime)
- 2 c. à thé (10 ml) huile canola
- 1 c. à thé (5 ml) gingembre frais haché finement
- 1..... piment jalapeño, épépiné et haché finement
- 2..... filets moyens de truite

Préchauffer le four à 450° F (230° C).

Mélanger le zeste, le jus de lime, le gingembre, le piment et l'huile ; réserver 2 c. à thé (10 ml) du mélange.

Déposer les filets de truite dans un plat juste assez grand pour les contenir. Verser la préparation à la lime. Laisser mariner à la température ambiante pendant 15 minutes.

Faire griller à 10 cm (4 po) de l'élément supérieur du four, environ 8 minutes ou jusqu'à ce que la truite soit cuite. Au moment de servir napper de la marinade réservée.

* Recettes adaptées du livre : *Bien manger une affaire de cœur*, Becel^{MD}. Éditions Guy Saint-Jean, 2000



7. Orge pilaf

Souvent utilisée dans les soupes, l'orge constitue un excellent plat d'accompagnement !

Cuisson : 45 minutes

Donne 6 portions

2 c. à thé (10 ml) huile canola
1 oignon moyen, haché
½ lb (225 g) champignons émincés
¾ tasse (200 ml) orge mondé
2 ½ tasses (625 ml) bouillon de poulet ou de légumes (maison)
2 c. à thé (10 ml) jus de citron
½ tasse (125 ml) pois verts, frais ou congelées
(les décongeler au préalable)
3 c. à table (45 ml) persil frais, haché
poivre au goût

Dans une casserole, à feu moyen, faire chauffer l'huile, y ajouter les oignons et les faire sauter jusqu'à ce qu'ils ramollissent.

Ajouter les champignons et laisser cuire 10 minutes.

Ajouter l'orge et le faire sauter 1 minute. Verser le bouillon de poulet ou de légumes et porter à ébullition. Laisser réduire, à feu doux, environ 40 minutes.

Ajouter le jus de citron et les petits pois et les remuer légèrement jusqu'à ce qu'ils soient chauds. Poivrer au goût.

Au moment de servir, ajouter le persil fraîchement haché.

Recette tirée de la brochure : *Léger et savoureux*. Mieux manger pour mieux vivre.

8. Muffins aux canneberges, bleuets et au son d'avoine

Cuisson : 20 minutes

Donne 12 muffins

2 tasses (500 ml) son d'avoine Quaker^{MD} (céréale chaude)
½ tasse (125 ml) cassonade bien tassée
¼ tasse (60 ml) farine tout-usage
2 c. à thé (10 ml) poudre à pâte
¼ c. à thé (1 ml) sel
½ c. à thé (2 ml) cannelle
½ tasse (125 ml) canneberges finement hachées
2/3 tasse (150 ml) cocktail aux canneberges
½ tasse (125 ml) bleuets écrasés*
2 blancs d'œufs légèrement battus
3 c. à table (45 ml) huile canola

Préchauffer le four à 400° F (200° C).

Tapisser 12 moules à muffins de moules en papier.

Dans un grand bol, combiner le son d'avoine, la cassonade, la farine, la poudre à pâte, le sel et la cannelle. Incorporer doucement les canneberges.

Dans un autre bol, combiner le cocktail aux canneberges, les bleuets, les blancs d'œufs et l'huile. Puis les ajouter aux ingrédients secs.

Mélanger jusqu'à ce que tous les ingrédients soient humectés.

Verser la préparation dans les moules à muffins. Faire cuire de 20 à 22 minutes ou jusqu'à ce que les muffins soient dorés.

*On peut remplacer les bleuets par 1/2 tasse (125 ml) de bananes mûres écrasées.



9. Croustillant aux poires et aux petits fruits

Cuisson : 30 minutes

Donne : 6 portions

1 poire coupée en cubes
1 tasse (250 ml)..... petits fruits* congelés
1 c. à table (15 ml) fécule de maïs
1 tasse (250 ml)..... céréales Shreddies^{MD} écrasées
½ tasse (125 ml)..... farine d'avoine
3 c. à table (45 ml) cassonade
2 c. à table (30 ml) huile de canola

*Petits fruits : fraises, framboises, bleuets, mûres ou un mélange de ces petits fruits.

Préchauffer le four à 350° F (180° C).

Dans un bol, mélanger les cubes de poires, les petits fruits et la fécule de maïs.

Déposer le mélange de petits fruits dans un moule carré de 8 po x 8 po (20 cm x 20 cm).

Dans un autre bol, mélanger les Shreddies, la farine d'avoine, la cassonade et l'huile. Étendre cette préparation uniformément sur les fruits.

Cuire au four pendant environ 30 minutes.

Recette tirée de : *Le dessert se fait léger*. Manon Robitaille, Daniel Lavoie. Association Diabète Québec 2003.

10. Mousse aux pommes

Donne : 6 portions

1 tasse (250 ml).....jus de pomme
1 c. à table (15 ml)sucre
4.....pommes pelées tranchées
1 c. à table (15 ml)gélatine
3 c. à table (45 ml)eau
1 c. à table (15 ml)jus de citron
½ tasse (125 ml).....fromage Dama blanc

Gonfler la gélatine dans l'eau froide et le jus de citron pendant 5 min. Cuire les pommes avec le jus de pommes. Réduire en purée et ajouter le fromage. Diviser en portion et refroidir.



Les sites Internet

Société québécoise d'hypertension artérielle
sqha.hypertension.qc.ca

Association Diabète Québec
diabete.qc.ca

Société canadienne d'hypertension artérielle
hypertension.ca

Centre de documentation sur la nutrition humaine
extenso.org

Santé Canada
www.canada.ca/fr/sante-canada

Équilibre
equilibre.ca

Les diététistes du Canada
dietitians.ca

Fondation des maladies du cœur et de l'AVC
www.coeuretavc.ca

American Heart Association
www.heart.org (anglais)

Guide de consommation du poisson de pêche sportive en eau douce

www.environnement.gouv.qc.ca/eau/guide/complement.htm

National Institutes of Health
www.nih.gov

Site traitant de l'art culinaire et plusieurs recettes
recettes.qc.ca

Sodium 101
sodium101.ca (anglais)



Annexe 1. Plan d'action personnalisé

Poids actuel _____

IMC _____

Poids souhaité _____

Tour de taille _____

Perte de 10 % du poids initial _____

Établir mes priorités :

- _____
- _____
- _____

Mes habitudes nutritionnelles à modifier :

- _____
- _____
- _____
- _____

Date : _____



Annexe 2.

Le carnet de route pour vos rendez-vous à l'épicerie

Les fruits et légumes

- Choisissez une variété de légumes et de fruits colorés
- Comptez 5 à 10 portions par jour!
- Favorisez les fruits frais, en conserve dans leur jus naturel ou en purée sans sucre ajouté
- N'oubliez pas les versions de légumes et fruits congelés

Les produits céréalier

- Pains (par tranche) : ≥ 3 g de fibres, < 170 mg de sodium
- Céréales (par portion) : ≥ 5 g de fibres, < 140 mg de sodium, ≤ 10 g de sucre
- Craquelins et biscottes* (par portion) : < 2 g de gras, < 170 mg de sodium, ≥ 2 g de fibres
- Biscuits* (par portion) : ≤ 1 g de gras saturés et trans, ≤ 10 g de sucre
- Barres tendres* : ≤ 10 g de sucre, ≥ 3 g de fibres
- Pâtes à grains entiers ou intégrales, riz brun ou sauvage

Les produits laitiers

- Lait : 1 % m.g. ou écrémé
- Boissons de soya enrichies
- Yogourts : ≤ 1 % m.g.
- Fromages : ≤ 20 % m.g.
- Yogourts glacés, sorbets ou crèmes glacées réduites en gras

Les viandes et les substituts

- 2 repas de poisson par semaine (sans panure)
- Au moins 1 repas de légumineuses par semaine (lentilles, pois chiches, haricots rouges ou mélangés...)
- Coupes de viandes maigres : surlonge, ronde, filet, côtelette papillon
- Viande hachée extra-maigre : ≤ 10 % de m.g.
- Substituts d'œuf liquide
- Beurre d'arachide ou d'amande naturel, noix et graines non salées

Les autres aliments

- Huile d'olive, de canola ou de soya
- Margarine non-hydrogénée
- Crème sûre : ≤ 5 % m.g.
- Mayonnaise légère ou ultra-légère
- Confiture réduite en sucre

Notes

*sans huile hydrogénée ou shortening < : inférieur à ≤ : inférieur ou égal à > : supérieur à ≥ : supérieur ou égal à



Annexe 3. Manger à la façon DASH : Menu 1.

Portions	Aliments	Gras (g)	Fibres (g)	Sodium (mg)
Déjeuner				
¾ tasse	Céréales son d'avoine	1,5	4,5	108
1 tranche	Pain blé entier	1,2	2	149
1 moyenne	Banane	0	2	0
1 tasse	Lait écrémé	0,5	0	133
2 c. à thé	Confiture réduite en sucre	0	0	8
Dîner				
1 tasse	Soupe aux lentilles et légumes maison	1	5	105
1 moyen	Pain pita au poulet (blé entier)	4,7	1,7	340
1 c. à table	Mayonnaise faible en gras	4,6	0	100
1 moyenne	Poire	0	5	0
1 petit	Muffin au son maison	4,5	2	235
Souper				
1 tasse	Salade d'épinard et noix de Grenoble (1 c. à soupe de noix)	5	2	48
1c. à table	Vinaigrette maison, sans sel ajouté	10	0	20
5 onces (150 g)	Saumon grillé au four	17	0	83
½ tasse	Riz brun au citron	0	2	0
1 tasse	Pois-mange-tout et juliennes de carottes	0	5,4	58
½ tasse	Ananas en cubes	0	1,3	0
2	Biscuits Graham ^{MD}	1,4	0,4	84
1 tasse	Lait écrémé	0,5	0	133
Collation				
1 tasse	Yogourt nature (¾ tasse) + fraises (½ tasse)	0,2	2	130
Total de la journée		52	35	1 734



Menu 2.

Portions	Aliments	Gras (g)	Fibres (g)	Sodium (mg)
Déjeuner				
1	Muffin anglais blé entier	1,4	4	422
½ tasse	Gruau nature (aromatisé avec de la cannelle)	0,5	3,7	7
1 c. à table	Beurre d'arachide naturel	8,5	1	20
1 moyenne	orange	0	2,3	0
1 tasse	Lait écrémé	0,5	0	133
Dîner				
½ tasse	Salade de carottes râpées maison	0	5,6	21
4	Biscottes sans sel ajouté + 1 c. à thé margarine non-hydrogénée	5,5	1,2	55
2 c. à thé	Vinaigrette maison (1 c. à thé huile d'olive)	5,0	0	20
1 ½ tasse	Macaroni à la viande (pâtes de blé entier et viande hachée maigre, tomates en conserve)	14,5	5,5	110
1 moyenne	pomme	0	2,5	0
Souper				
1 tasse	Soupe aux légumes maison	1	2	100
3 onces (100 g)	Filet de porc au romarin	3	0	42
1 moyenne	Pomme de terre au four avec la pelure	0	4,6	16
1 tasse	Haricots verts au vinaigre balsamique	0	3,2	4
1 tranche	Pain pumpernickel	1,0	1,9	215
1 c. à thé	Margarine non-hydrogénée	4,0	0	51
½ tasse	Croustade aux petits fruits	4,9	2.4	57
Collation				
½ tasse	Purée de pommes non sucrée	0	2,0	0
1 tasse	Lait écrémé	0,5	0	133
Total de la journée		51	42	1 406



Annexe 4.

La teneur en sodium de quelques aliments

Au lieu de ...	Sodium (mg)	Remplacer par...	Sodium (mg)
Pâtes sauce alfredo crémeuse, Lipton ^{MD} 1 tasse (250 ml)	1 645	Pâtes alimentaires cuites + sauce tomate maison, 1 tasse (250 ml)	120
Riz pilaf avec sauce, Lipton ^{MD} ½ tasse (125 ml)	860	Riz à l'étuvé, cuit sans sel, ½ tasse (125 ml)	0
Biscuits sodas salés, 10 unités	390	Biscuits sodas non salés, 10 unités	230
Légumes en conserve, ½ tasse (125 ml)	140-460	Légumes frais ou congelés, cuits sans sel, ½ tasse (125 ml)	1-70
Jus de tomate/légumes, ½ tasse	450		
Soupe aux légumes en conserve, 1 tasse (250 ml)	1 100	Soupe aux légumes, bouillon poulet maison (sans sel), 1 tasse	60
Fromage feta, 1 ½ once (50 g)	580	Fromage mozzarella, 1 ½ once (50 g)	255
Jambon maigre, 3 onces (100 g)	1 200	Filet de porc, tranché froid (100 g)	65
Ailes de poulet, 12 unités	2 560	1 poitrine de poulet (100 g)	51
Beurre d'arachide régulier, 15 ml	150	Beurre d'arachide naturel, 1 c. à table (15 ml)	0
Frites restaurant, format moyen	640	Pomme de terre au four	0
Sel de table, 1 c. à thé (5 ml)	2 000	Mrs Dash ^{MD} , La jardinière, 1 c. à thé (5 ml)	0

Annexe 5.

Les margarines non-hydrogénées

Attitude Santé, Lactantia^{MD}

Becel^{MD} (originale, sans sel, légère, olive, avocat, vegan)

Canola Harvest^{MD}

Celeb^{MD}, Choix du Président^{MD}

Crystal^{MD}

Fleischmann^{MD} (contenants divers)

Nos compliments^{MD} IGA (légère, régulière)

Nuvel^{MD}

Olivina^{MD}

Super C^{MD}, non-hydrogénée



Annexe 6.

Les céréales à déjeuner :

Plus de 5 g de fibres et moins de 10 g de sucre (par portion)

All Bran, Kellogg's

All Bran Buds^{MD}, Kellogg's^{MD} (avec psyllium)

Céréales anciennes, Le Choix du Président^{MD}

Équilibre-granola aux canneberges et grains, Nos compliments^{MD}

Céréales multiples, Menu bleu, Le Choix du Président^{MD}

Fibres en premier, Le Choix du Président^{MD}

Gruau nature, marques variées

Shredded Wheat^{MD}, Post^{MD}

Shreddies^{MD}, Post^{MD}

Son 100%, Post^{MD}

Son d'avoine, céréale chaude, Quaker^{MD}

Son d'avoine, céréales froides, Quaker^{MD}

Squares de son de maïs, Quaker^{MD}

Weetabix^{MD}

*Les céréales ont une teneur variable en sodium.

Annexe 7.

Les craquelins, les biscottes :

2 g ou moins de gras saturés + trans et 2 g et plus de fibres et moins de 170 mg de sodium (par portion)

Biscottes (seigle, grains germés), Grisso^{MD}

Kavli^{MD} (crispy thin, toutes saveurs)

Triscuits^{MD}, original ou faible en sel, Christie^{MD}

Pita Break^{MD}

Ryvita^{MD} (pains croustillants toutes saveurs)

Misura^{MD}, blé entier

Finn Crisp^{MD}, toutes saveurs

Mary's^{MD} (pains, croustillants, toutes saveurs)

Ryvita^{MD} (croquants aux fruits, fibres savoureuses, seigle...)

Wasa^{MD} croustipains (fibres, léger, seigle, doré...)

*Les craquelins ont une teneur variable en sodium.



Annexe 8.

Les biscuits :

Moins de 1 g gras saturés et trans et 10 g et moins de sucre (par portion)

Arrowroot (gingembre à l'ancienne), Choix du Président^{MD}

Belvita^{MD} (petit déjeuner : tendres/croquants)

Farine d'avoine, Dad's^{MD}

Goglu, Dare^{MD}

Nonnis, almond thins (saveurs variées)

Praeventia (toutes saveurs), Leclerc^{MD}

Peek freans Lifestyle^{MD} (croquant au son, à l'avoine)

Voortman^{MD}(avoine, social, croquant aux amandes)

Petits plaisirs (thé social, citron, cannelle, encore),

Dare^{MD}

P'tite abeille, biscuit Graham^{MD}, Christie^{MD}

Thé social, marques variées

Village, Dare^{MD}

N.B. Assurez-vous de bien vérifier le nombre de biscuits par portion sur l'emballage. Ces biscuits fournissent entre 20 et 30 grammes de glucides par portion, une quantité appréciable de sucre.

Annexe 9.

Les barres tendres :

3 g et plus de fibres et 10 g et moins de sucre (par portion)

Barre Vital (petits fruits, noix de coco grillée), Leclerc^{MD}

Barre Vital boîte à lunch (duo de chocolat, pommes et carottes), Leclerc^{MD}

Boîte à lunch ou carrés à l'avoine déjeuner, Val Nature^{MD}

Kid (biscuits à l'avoine glacée ou brisures de chocolat), Bar Clif^{MD}

Sept céréales, granola ou chia ou garnies, barres de céréales entières ou croquantes, Kashi^{MD}

Barre croquante (grains entiers, fibres et omega-3, gruau sur le pouce, Quaker^{MD}

Tablette de granola tendre faible en gras (abricots et noix de coco, brisures de chocolat et guimauves, canneberges et pommes), Choix du Président^{MD}

Barre tendre (brisures de chocolat, gourmandines, canneberges et pommes), Nos Compliments^{MD}



Annexe 10.

Les fromages contenant (toutes ces marques sont déposées^{MD}) :

10 % ou moins m.g.	% m.g.	Moins de 20 % m.g.	% m.g.
Allégro, Agropur	9	Bocconcini	18
Bergeron, Le six pourcent	6	Brise du matin, Alexis de Portneuf	15
Biobio	7	Chèvre des Alpes, Damafro	15
Cottage	0-4	Dama-12, Damafro	12
Chèvre blanc, Tournevent	8,5	Empereur léger	15
Damablanc, Damafro	0,1	Jarlsberg léger	16
Frugal, L'Ancêtre	7	Mozzarella partiellement écrémé	15
La vache qui rit léger	9	Oka léger	19
La dame du lac, Le détour	10	Petit Prince	14
La Neige de brebis, La moutonnaire	6	Pierre de Saurel allégé	17
Quark, marques variées	0-2	Roitelet léger	11
Ricotta léger	5-7	Seigneur de Tilly	11
Rustique léger	10	St-Félix	15
		St-Paulin léger	12
		Tuma, Saputo	15
		Zurigo	15

Cette liste de fromages n'est pas exhaustive.



Annexe 11.

Les idées de collations pour « petite fringale » :

Fruits frais ou en conserve dans leur jus
Petits fruits congelés (fraises, framboises...)
Purée de fruits non sucrée (1 coupe)
Barre glacée aux vrais fruits (Del Monte^{MD})

Crudités + fromage cottage 1 % m.g.
Lait 1 % m.g. ou écrémé
Yogourt allégé
Craquelins de blé entier, de seigle ou de riz

Les idées de collations « plus soutenantes » (si plusieurs heures s'écoulent entre 2 repas) :

1 fruit frais + 1 once (30 g) de fromage maigre
1 fruit + quelques noix, amandes, avelines non salées
1 verre de lait 1 % m.g. ou écrémé + 2 biscuits Graham^{MD}
1/2 pain pita moyen + 2 c. à table (30 ml) de tartina de pois chiches (hummus)
1/2 sandwich (fait de pain de grains entiers et sans charcuterie)
1/4 tasse (60 ml) noix de soya rôties
1 tranche de pain de seigle + beurre d'arachide (10 ml)
1 barre tendre (voir les marques suggérées)
1 petit muffin maison



Lexique

Apnée du sommeil :

Absence intermittente de respiration pendant le sommeil (10 secondes pour un adulte), parfois appelée « maladie du ronflement » puisque le ronflement est l'un des symptômes. Facteurs aggravants : l'obésité et l'alcool.

Athérosclérose :

Maladie caractérisée par des dépôts de graisses dans la paroi interne des artères. Ces dépôts amènent un épaississement et un durcissement des vaisseaux sanguins et parfois l'occlusion qui peut entraîner une crise cardiaque, si les artères affectées alimentent le cœur.

Cholestérol :

Substance cireuse fabriquée par le foie, que l'on trouve normalement dans le sang et dans tous les tissus du corps. Le cholestérol est un élément essentiel au bon fonctionnement de l'organisme. Cependant, lorsqu'il est en excès dans le sang, il peut s'infiltrer dans la paroi des artères et contribuer au processus de l'athérosclérose. Un excès de cholestérol alimentaire peut contribuer à l'augmentation du cholestérol sanguin.

Diabète :

Maladie caractérisée par une élévation du taux de sucre sanguin au-dessus de la normale.

Facteur de risque :

Variable reliée à l'état physique ou aux habitudes de vie qui augmente la probabilité d'apparition d'une maladie du cœur ou d'un accident vasculaire cérébral. La présence de plusieurs facteurs de risque chez un même individu multiplie le risque de problèmes cardiaques.

Fibres alimentaires :

Composés végétaux résistants à la digestion de notre système intestinal. Elles contribuent à la satiété, au bon fonctionnement des intestins, et peuvent avoir un rôle favorable dans certaines maladies. Elles sont classifiées en 2 groupes : les fibres solubles et les fibres insolubles.

Fibres solubles :

Fibres solubles dans l'eau, qui sont abondantes dans certains fruits et légumes sous forme de pectine (pommes, oranges, citrons, pamplemousses, carottes, choux, etc.), ainsi que dans les légumineuses, le son d'avoine, l'orge et le psyllium. Lorsqu'on les ajoute à un régime limité en graisses saturées, elles peuvent contribuer à une réduction additionnelle du cholestérol sanguin.

Fibres insolubles :

Les fibres insolubles (qui ne se dissolvent pas dans l'eau) augmentent le volume des selles et régularisent la fonction intestinale. Elles aident à prévenir la constipation et d'autres maladies du tube digestif. Principales sources de fibres insolubles : le son et les céréales de blé, les aliments à grains entiers comme les pains de blé entier, de seigle, les légumes et les fruits, les noix, les graines et les légumineuses.



Glucides :

Terme scientifique désignant tous les sucres des aliments incluant amidon, fructose, glucose, lactose, sucrose, fibres alimentaires... Les glucides représentent la plus importante source d'énergie de l'organisme.

Gras monoinsaturés :

Gras abondants tant dans les matières grasses animales que végétales. Les huiles d'olive et de canola et les margarines qui en contiennent en sont une bonne source. Lorsqu'ils sont substitués aux graisses saturées, ils peuvent également contribuer à la réduction du cholestérol sanguin.

Gras Oméga-3 :

Gras appartenant à la famille des acides gras polyinsaturés, qui ont entre autre pour effet de diminuer les triglycérides, tout en ayant d'autres bénéfices sur la santé cardiaque. On les retrouve principalement dans les poissons gras et dans leurs huiles, dans les noix, les graines de lin, les huiles de canola et de soya.

Gras polyinsaturés :

Gras de consistance liquide à la température de la pièce, que l'on trouve en quantité importante dans certaines margarines molles, ainsi que dans certaines huiles végétales : huiles de carthame, tournesol, maïs, soya etc. Substitués aux gras saturés, ils peuvent favoriser la diminution du cholestérol sanguin. On trouve également ce type de gras dans les huiles de poisson, mais son effet est différent, et se reflète surtout sur les triglycérides.

Gras saturés :

Gras différents du cholestérol alimentaire, de consistance solide à la température de la pièce. Ils sont présents en quantité appréciable dans le gras des viandes et des produits laitiers ainsi que dans certaines matières grasses végétales : margarines dures, graisses végétales, huiles de palme, de coco (coprah), huiles partiellement hydrogénées etc. Ces gras constituent le facteur alimentaire qui contribue le plus à l'élévation du cholestérol sanguin.

Gras trans hydrogénés :

Gras créés par l'industrie lors du processus d'hydrogénation, afin de solidifier les huiles végétales liquides, de façon à les rendre tartinables. On les retrouve dans les margarines dures et de nombreuses margarines molles, le shortening végétal, les aliments comme les biscuits, les craquelins, les croustilles ainsi que dans de nombreux produits transformés. Une augmentation du cholestérol sanguin et une diminution du C-HDL (bon cholestérol) leur sont attribuées.

Hypertension :

La pression artérielle est la force exercée par le sang contre les parois des artères. Celle-ci est exprimée par 2 valeurs : la pression systolique (lorsque le cœur se contracte) est représentée par le premier chiffre et la pression diastolique (lorsque le cœur se repose entre les contractions) par le deuxième chiffre. Une élévation persistante de la pression artérielle signale une hypertension.



Régime DASH :

Modèle alimentaire américain (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) proposé pour réduire l'incidence d'hypertension artérielle et le risque de maladies cardiovasculaires.

Sodium :

Minéral qui constitue, en partie avec le chlorure, le sel que nous consommons. Le sel ou le sodium sont des termes interchangeables lorsqu'il est question des recommandations alimentaires.

Sucres :

Les sucres comprennent tous les monosaccharides (ex. : glucose, fructose) et les disaccharides (saccharose, lactose) présents dans les aliments (comme le lait, les légumes et les fruits) ou ajoutés (ex. : le sucre de table, le miel ou les sirops). Peu importe leur source, ces sucres sont semblables sur le plan chimique et ont les mêmes effets.

Syndrome métabolique :

Condition qui regroupe au moins trois facteurs de risque cardiovasculaire (hypertension, taux de triglycérides élevés, taux de C-HDL bas, intolérance au glucose, tour de taille élevé) qui, lorsque présents chez un même individu, constituent un risque majeur en santé cardiovasculaire.

Triglycérides :

Graisses qui constituent une réserve de gras pour le corps, qui proviennent des aliments mais qui sont également fabriquées par le foie. Lorsqu'ils s'accumulent dans le sang, ils peuvent contribuer au développement de l'athérosclérose.



La Société québécoise d'hypertension artérielle

La Société québécoise d'hypertension artérielle est une société savante qui regroupe les chercheurs et les professionnels de la santé du Québec impliqués dans l'avancement des connaissances, le développement de l'expertise clinique de même que l'éducation du public sur l'hypertension artérielle et ses facteurs de risque.

Sa **mission** : prévenir et maîtriser l'hypertension artérielle de même que ses facteurs de risque associés afin d'éviter ses complications.

Sa **vision** : l'amélioration de la santé et du mieux-être des personnes à risque ou atteintes d'hypertension artérielle.

La Société développe des outils d'éducation destinés aux professionnels de la santé ainsi qu'au grand public afin d'accélérer le transfert des connaissances. La publication du document **Mon guide nutritionnel pour prévenir et traiter l'hypertension artérielle**, de plusieurs dépliants : **Questions et réponses pour maîtriser l'hypertension artérielle**, **Les aliments influencent votre pression artérielle...**, **Le sel : élément de haute pression**, **L'activité physique dans la prévention et le traitement de l'hypertension artérielle**, **Monitoring ambulatoire de la pression artérielle (MAPA)**, ainsi que le carnet d'enseignement **Mesurer sa pression artérielle à domicile** témoignent de la préoccupation et de l'engagement des membres de la Société de répondre aux questions, attentes et besoins de connaissance des personnes atteintes d'hypertension.

La Société souhaite ainsi que les fruits de la recherche et de la mise à jour constante des connaissances aident à maintenir l'excellence des soins de santé et à améliorer la qualité de vie des Québécois et des Québécoises.

Il est possible d'en savoir plus sur l'hypertension artérielle et sur les activités de la Société en visitant son site internet à l'adresse suivante :

sqha.hypertension.qc.ca

Une initiative des membres de la Société québécoise d'hypertension artérielle



«*Mon guide nutritionnel pour prévenir et traiter l'hypertension artérielle*», rédigé par des diététistes nutritionnistes spécialisées dans le domaine cardiovasculaire, offre des réponses aux questions sur l'alimentation que se posent régulièrement les personnes hypertendues. Il rassemble de nombreux conseils pour prévenir et aider à maîtriser l'hypertension de même qu'améliorer la santé cardiovasculaire.

Une initiative des membres de la Société québécoise d'hypertension artérielle



**LA SOCIÉTÉ QUÉBÉCOISE
D'HYPERTENSION ARTÉRIELLE**



IRCM
INSTITUT DE RECHERCHES
CLINIQUES DE MONTRÉAL