

Durant votre examen médical annuel, votre médecin commande des prélèvements **sanguins** afin de vérifier plusieurs indicateurs de la santé cardiaque.

Le cholestérol est un type de gras retrouvé dans le sang. L'organisme l'utilise pour fabriquer les membranes cellulaires, la vitamine D et les hormones. Il existe deux catégories principales de cholestérol :

✓ Les lipoprotéines à faible densité ou le cholestérol **LDL** – souvent appelé mauvais cholestérol étant donné que les niveaux élevés de cholestérol LDL dans le sang contribuent à la formation de plaque sur les parois des artères.

✓ Les lipoprotéines à haute densité ou le cholestérol **HDL** – appelé bon cholestérol parce qu'il aide à retirer le cholestérol LDL des parois des artères.

Les triglycérides ne sont pas une forme de cholestérol; toutefois, ils sont un type de gras que l'on retrouve dans le sang. Les niveaux élevés de triglycérides sont liés à l'excédent de poids, la consommation excessive d'alcool, de sucre/glucides et au diabète.

L'indice de cholestérol est une mesure du pourcentage de bon cholestérol par rapport au cholestérol total.

Il existe trois types **d'acides gras oméga** : 3, 6 et 9. Les régimes alimentaires nord-américains ont une teneur très élevée en oméga 6 et 9 mais comptent moins d'acides gras oméga-3. Les acides gras oméga-3 se retrouvent principalement dans les poissons gras, les graines de lin et les noix.

Il est recommandé d'ajouter au moins deux portions par semaine de ces poissons à votre régime. **VOUS N'AIMEZ PAS LE POISSON?** Si vous décidez d'acheter un supplément d'oméga-3, lisez l'étiquette attentivement. Recherchez une combinaison **d'ADH et d'AEP** totalisant jusqu'à 500 mg; un comprimé par jour devrait suffire.

La plupart des spécialistes recommandent entre 600 mg et 900 mg par jour d'ADH/AEP pour les adultes et 300 mg par jour pour les enfants. Cela inclut à la fois les acides gras oméga-3 dans le régime alimentaire et obtenus par suppléments.

Votre cœur est l'organe le plus fonctionnel de votre corps. Maintenir un cœur en santé devrait être une priorité pour tous les Canadiens. Les maladies de cœur sont la principale cause de décès au Canada mais il est possible de les prévenir (ou) de les traiter efficacement en maintenant un poids-santé, en faisant de l'exercice régulièrement et en surveillant son régime alimentaire.

Qu'est-ce que le cholestérol exactement? Il s'agit d'une substance cireuse qui adhère aux parois des artères. Le cholestérol se trouve dans les produits d'origine animale comme les viandes, le jaune d'œufs, les produits laitiers, les

crevettes et le homard. Ces produits peuvent faire partie d'un mode de vie sain s'ils sont consommés avec modération.

Nous produisons également une partie de notre cholestérol dans le foie. L'organisme a besoin de cholestérol pour la production d'hormones, le métabolisme cellulaire et d'autres processus critiques au maintien de la vie, mais en trop forte quantité, le cholestérol est mauvais. Qu'il suffise de visionner du gras de bacon qui adhère à la plomberie de votre cuisine. Si les tuyaux se bloquent, l'eau ne peut circuler et, dans le cas du cœur, c'est le sang qui ne peut circuler librement.

Comment réduire votre taux de cholestérol

Le régime alimentaire

1. Veillez à ce que votre régime contienne de **bons gras**, mieux connus sous le nom de gras monoinsaturés et polyinsaturés; tentez de réduire ou d'éviter la consommation de gras saturés et de gras trans.

Toutes les matières grasses ne sont pas les mêmes. Il y en a de bonnes et de mauvaises.

En quoi consistent les bonnes matières grasses? Nous savons maintenant que l'inclusion de bonnes matières grasses dans le régime alimentaire est une bonne habitude pour la santé. Ces bonnes matières grasses sont appelées **gras monoinsaturés et polyinsaturés**. Vous devriez inclure une petite quantité, de 30 à 45 mL (2 à 3 c. à table), de gras non saturés dans votre régime alimentaire quotidien. Ces matières grasses se trouvent dans les huiles utilisées pour la cuisson, les vinaigrettes, la margarine et la mayonnaise. Les huiles-santé incluent l'huile de canola, d'olive et de soja. Utilisez des margarines non hydrogénées qui sont faibles en gras saturés et en gras trans. Lisez l'étiquette.



Essayez d'éviter les mauvais gras comme les **gras saturés et les gras trans** que l'on retrouve le plus souvent dans le beurre, les margarines dures, le saindoux, les shortenings, les aliments frits et les aliments transformés.

2. Préparez vos aliments avec le **moins de gras possible**. Utilisez des méthodes de cuisson faible en gras comme au grill ou au BBQ; les grils intérieurs sont excellents.

3. Mangez des pains, des céréales, des pâtes et du riz à **grains entiers**; le son et le germe sont des éléments de grain qui ont des propriétés bénéfiques pour la santé du cœur.

4. Ajoutez des **fibres solubles** à votre régime; de 10 à 15 grammes par jour sont recommandés. Les aliments comme l'orge, le psyllium, les graines de lin moulues ont une teneur élevée en fibres solubles. Voici d'autres exemples :

- Orge, cuite – 125 mL (8,1 g) ■ prunes – 125 mL (3,9 g)
- Graines de lin, moulues – 60 mL (2,3 g) ■ Pomme, moyenne = 1,0 g
- Fruits, entiers, moyens, agrumes = 1,1-1,9 g ■ Maïs, 125 mL (1,3 g)
- Poires, moyennes = 1,0 g ■ Bananes, moyennes = 2,7 g
- Courge, 125 mL (1,4 g) ■ Légumineuses – 125 mL (0,5 – 1,4 g)
- Brocoli – 125 mL (1,2 g) ■ Pain, multigrains = 0,5 à 1,0 g
- noix (environ 10 amandes) = 1,2 g;
- Ajoutez des produits céréaliers contenant du psyllium à votre régime alimentaire, comme des céréales à teneur élevée en fibres comme du All-Bran de Kellogg's. Ce produit contient 4 grammes de fibres solubles par 80 mL (1/3 de tasse). Ajoutez-le à vos céréales habituelles du matin, au yogourt, à un pudding à faible teneur en sucre ou simplement comme collation.
- Un mélange-santé pour le cœur de 1/3 part de graines de lin moulues, 1/3 part de son d'avoine et 1/3 part de psyllium (disponibles dans les boutiques-santé ou d'aliments en vrac) peut réduire le taux de cholestérol. Il suffit d'en ajouter 2 c. à table par jour à vos céréales ou à du yogourt.

■ À l'épicerie, recherchez les produits contenant des fibres ajoutées comme de « l'inuline ». Ils peuvent vous aider à accroître votre consommation de fibres.

5. Achetez des **fruits et légumes de couleur vive**. Ajoutez de 2 à 3 portions de fruits à votre régime quotidien comme des petits fruits, des pommes, poires et agrumes et au moins 4 portions de légumes par jour (2 au dîner et 2 au souper).



Les fruits et légumes sont coulés d'antioxydants. Les **caroténoïdes** sont responsables de la pigmentation rouge/orangée de certains fruits et légumes comme les produits de la tomate, du melon et le jus de pamplemousse rose. Le jus de légumes V8^{MC} et le jus de tomates sont un excellent complément au dîner. Les flavonoïdes sont un autre antioxydant.

Les aliments qui contiennent des **flavonoïdes** aident à éclaircir le sang et à maintenir la circulation. Ces aliments ont habituellement un goût prononcé comme l'ail, les oignons, les vins rouges (ou le jus de raisins rouges), les thés verts, le brocoli et les amandes.

D'autres aliments antioxydants bons pour la santé du cœur incluent ceux qui contiennent des **isoflavones**. Celles-ci se retrouvent dans les produits de soja. Pour aider à réduire le taux de cholestérol sanguin, il est recommandé de consommer 25 grammes de protéines de soja par jour. Cela peut inclure 125 mL de noix grillées au soja = 17 g; 250 mL lait de soja = 7 g; burgers de soja = 10-15 grammes.

6. Essayez de manger des **poissons gras** de 2 à 3 fois par semaine. Le saumon et le thon sont excellents au dîner et sont simples et rapides à préparer pour le souper.

7. Mangez des **noix**, mais attention aux calories! Les noix ont des composantes végétales naturelles bonnes pour le cœur; il est suggéré de consommer 1/4 tasse (60 mL) d'amandes, de pacanes ou de noix de Grenoble par jour.

Exercice

Essayez d'inclure 150 minutes d'activités à votre programme **hebdomadaire** (2,5 heures). Faire de l'exercice peut être amusant et il n'est pas nécessaire que vos séances soient structurées comme au gymnase. La marche est une excellente façon de vous tenir en forme, n'est pas difficile et ne coûte pratiquement rien. Il suffit de vous procurer de bonnes chaussures et un podomètre. Comme objectif, visez 10 000 pas par jour. **Allez-y ... commencez à bouger!**



Gestion du stress

Une pression indue dans la vie de tous les jours peut accroître votre risque de maladie cardiaque. Efforcez-vous de maintenir l'équilibre. Demandez de l'aide si nécessaire.

Médicaments

Vous pouvez discuter la question des médicaments avec votre médecin. Les médicaments constituent une option en supposant que le régime alimentaire, l'exercice et la modification de votre mode de vie ne suffisent pas à réduire votre taux de cholestérol de façon suffisante.



Les Producteurs de
poulet du Canada

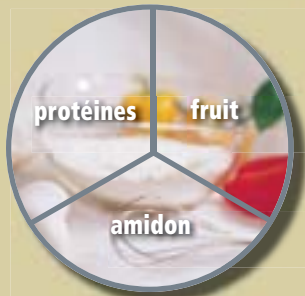
Lisez les étiquettes et recherchez les quantités suivantes par portion :

- ☑ Plus de 3 grammes de fibres
- ☑ Moins de 5 grammes de gras (moins de 10 grammes pour les protéines de viande)
- ☑ Zéro gras trans (ou des niveaux très faibles)
- ☑ Moins de 10 grammes de sucre
 - ☑ Moins de 500 mg de sodium (sel)
- ☑ Vérifiez la taille des portions

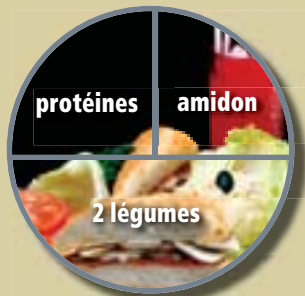
Atteignez et maintenez un poids-santé. Cette décision peut être votre meilleure défense contre les maladies cardiaques. Une perte de poids de seulement 10 % peut avoir des effets positifs sur la santé de votre cœur. Allez-y lentement! Rappelez-vous que bien manger est un mode de vie et non un régime amaigrissant. Visez un régime alimentaire à votre image!

ÉQUILIBRER VOS REPAS

Vous devez toujours vous efforcer d'inclure trois groupes d'aliments dans vos repas.



Déjeuner



Dîner



Souper

Créé par Hélène Charlebois
Diététiste professionnelle
Octobre 2007

Que dire des ...

L'alcool

En modération, l'alcool peut avoir un effet bénéfique sur la réduction du niveau de cholestérol et contribuer à éclaircir le sang. Rappelez-vous toutefois que le mot clé est modération. Les recommandations canadiennes suggèrent un maximum de 1 consommation par jour pour les femmes et de 2 pour les hommes.

Le sel

Le sel peut contribuer à la rétention d'eau. Si vous avez une maladie cardiaque, ce poids supplémentaire peut faire travailler votre cœur davantage. Réduisez votre consommation de sel à 500 mg par portion au maximum. Lisez les étiquettes attentivement.

Le sucre

Le sucre : bon ou mauvais? Le sucre est nécessaire dans plusieurs préparations alimentaires et pour la conservation des aliments, mais trop d'une chose n'est jamais bon. Une petite cuillerée de sucre dans une boisson est acceptable mais consommer une tablette de chocolat par jour NE L'EST PAS!

Triglycérides

Réduisez la quantité de sucre et d'aliments sucrés qui font partie de votre régime alimentaire. Si vous avez le diabète, essayez de bien contrôler votre niveau de sucre dans le sang.

Les portions en photo!

Soyez raisonnable lorsque vous servez vos repas. Utilisez des assiettes plus petites pour aider à réduire les portions. Lorsque vous servez des aliments pré-emballés, l'étiquette indiquera la taille appropriée des portions. Évitez les deuxièmes portions et ne placez pas les plateaux de service sur la table.



125 mL (½ tasse)
Une ampoule ou une balle de tennis



175 mL (¾ tasse)
Un poing ou une main refermée



250 mL (1 tasse)
Une balle molle



30 mL
(2 c. à table)
Votre pouce



10 mL
(2 c. à thé)
Un dé



50 grams
(1,5 onces)
2 gommes à effacer



75-90 grams
(2,5 à 3 onces)
Un jeu de cartes

PROTÉINES – plus elles sont maigres, mieux c'est

- Poulet, viandes, poissons, substituts = 75 à 90 grammes (2 ½ à 3 onces) ou 125 mL (½ tasse)
- Beurre d'arachide = 15 mL (2 c. à table)
- Œufs = 2 (moins de 8 œufs par semaine dans la plupart des cas; si le niveau de cholestérol est élevé et non contrôlé, pas plus de 4 œufs par semaine)
- Légumineuses cuites = 175 mL (¾ tasse)
- Noix et graines = 60 mL (4 c. à table = ¼ tasse)

AMIDON – choose whole grains + 3 g fibre or more

- Pains, pitas, roulés, craquelins, pas plus de 150 calories par portion (1 tranche = 35-45 g)
- Pâtes, riz, couscous = 125 mL (½ tasse)
- Produits céréaliers chauds ou froids = 175 mL (¾ tasse)

FRUITS

- Les fruits entiers sont les meilleurs = 125 mL (½ tasse)

LÉGUMES

- Choisir des légumes de couleur vive! Taille égale à deux fois la main ouverte.

PRODUITS LAITIERS

- Lait = 250 mL (1 tasse)
- Yogourt, fromage cottage = 175 mL (¾ tasse)
- Fromage = 50 grammes (1,5 once)

AUTRE

- Margarine, huile, vinaigrettes = 10 mL (2 c. à thé)



Recette facile de riz frit au poulet Portions : 4

2 tasses	poulet cuit, désossé, sans peau, coupé en morceaux	500 mL
3 ½ tasses	bouillon de poulet – faible teneur en sodium	875 mL
2 tasses	riz au jasmin	500 mL
1	poivron vert	1
2 tasses	pois mange-tout	500 mL
1 c. à table	huile de colza	15 mL
1 c. à table	huile de sésame	15 mL
½ c. à thé	flocons de piment rouge	2,5 mL
1 c. à thé	gingembre moulu	5 mL
8 oz	champignons tranchés	227 g
2 tasses	carottes fraîches, coupés en bâtonnets	500 mL
¼ tasse	sauce soya – faible teneur en sodium	60 mL
¼ tasse	grains de sésame	60 mL
½ tasse	coriandre frais, haché fin	125 mL
1 tasse	oignons verts, tranchés fin	250 mL

Préparation :

1. Faire cuire le riz au jasmin selon les directives indiquées sur l'emballage dans le bouillon de poulet à faible teneur en sodium.
2. Couper le poivron vert en lamelles ainsi que les bouts des pois mange-tout.

3. Faire chauffer l'huile de colza et l'huile de sésame avec les flocons de piment rouge et le gingembre moulu à feu moyen dans une poêle à frire à fini antiadhésif. Sauter les champignons, le poivron vert, les pois mange-tout et les carottes jusqu'à qu'ils soient tendres mais encore croustillants. Mélanger le poulet coupé et assaisonner de sauce soya jusqu'à ce que le tout soit réchauffé.

4. Dans un grand bol, ajouter le mélange de poulet et de légumes au riz et s'assurer de bien mélanger. Verser ensuite dans un grand plat à servir et garnir avec les grains de sésame, la coriandre et les oignons verts.

Décomposition nutritionnelle :

- 370 calories
- 13 g matières grasses totales
- 41 g glucides
- 50 mg cholestérol
- 15 mg calcium
- 170 mg vitamine A
- 23 g protéine
- 2,5 g gras saturés
- 5 g fibres
- 21 mg sodium
- 20 mg fer
- 110 mg vitamine C



Pour obtenir des copies supplémentaires de cette fiche d'information, pour plus d'informations et pour obtenir d'autres recettes, veuillez consulter le site www.poulet.ca ou adresser un courriel à ppc@poulet.ca.