



L'Alimentation Pour un Cœur Sain

Une habitude d'alimentation saine peut aider à réduire l'hypertension, le cholestérol élevé et à perdre le poids excessif. Ceux-ci sont trois facteurs qui contribuent au risque d'une crise cardiaque ou d'une attaque d'apoplexie. Le but d'une alimentation pour un cœur sain est de manger une variété de nourritures en limitant la graisse saturée, le cholestérol et le sodium.

Cholestérol

Le cholestérol est utilisé dans la formation des membranes cellulaires et de quelques hormones, aussi bien que pour d'autres fonctions corporelles importantes. A peu près deux tiers du cholestérol est fabriqué dans le foie. Sa production est stimulée par la graisse saturée. L'autre tiers de notre cholestérol total vient de la nourriture que l'on mange. Un excès du niveau du cholestérol dans le sang peut être nuisible à votre cœur. Pour cette raison il est important de limiter la quantité mangée de graisse saturée et de cholestérol.



Les sources alimentaires de cholestérol

- Les jaunes d'œufs*
- Les viandes d'organes*
- Les fruits de mer (homard, crevette, crabe, etc.)
- Tout autre produit animal

*Nourriture avec un niveau de cholestérol très élevé



Cholestérol « LDL »

Celui-ci est votre "mauvais" cholestérol. Trop de cholestérol LDL peut provoquer une accumulation à l'intérieur des artères. Cela mène à un rétrécissement des artères et une circulation sanguine réduite, un processus appelé athérosclérose. Un blocage des artères peut causer de la douleur à la poitrine et peut finalement conduire à une crise cardiaque ou à une attaque d'apoplexie.

Cholestérol « HDL »

Est le « bon » cholestérol. Il emporte le cholestérol loin de vos artères et le retourne vers le foie, où il peut être éliminé du corps. Un niveau élevé du HDL dans le sang peut diminuer le risque de crise cardiaque ou d'attaque d'apoplexie. Un niveau du HDL

qui est supérieur à 60 est considéré une protection contre les maladies de cœur.

Triglycérides (Trig)

Est la sorte de graisse la plus commune dans votre corps. Un niveau élevé de triglycéride combiné avec soit un niveau bas du HDL ou soit un niveau élevé de cholestérol LDL peut accélérer l'athérosclérose.

Votre Niveau de Cholestérol	Les Niveaux Recommandés
LDL	Moins de 100grammes/dl
HDL	Femmes: Plus de 55mg/dl Hommes: Plus de 45 mg/dl
Total	Moins de 200 mg/dl
Trig	Moins de 100 mg/dl

Sorte de Graisse

La graisse saturée

Une alimentation riche en graisse saturée augmente les niveaux du LDL et du cholestérol total. Réduire la quantité de graisse saturée que vous mangez peut diminuer le niveau du LDL et du cholestérol total.

Les Sources de graisse saturée:

Les produits de source animale

- Les parties grasses de la viande (boeuf, agneau, porc)
- Le poulet avec la peau
- Lait (entier ou 2%)
- Beurre
- Fromage
- Saindoux



Les sources végétales

- L'huile de palme
- L'huile de palmar
- L'huile de noix de coco
- Le beurre de cacao



Les graisses « Trans »

Ces graisses sont fabriquées pendant un processus appelé l'hydrogénation. Ce processus stabilise les huiles polyinsaturées pour empêcher qu'elles se gâtent et pour les garder solide à la température ambiante. Les graisses « trans » élèvent aussi le cholestérol LDL et augmentent vos risques pour les maladies de cœur.

Évitez les aliments contenant de la graisse hydrogénée ou partiellement hydrogénée apparaissant sur la liste d'ingrédients de l'étiquette.

Pour en nommer quelques uns:

- Les pâtisseries (biscuits, gâteaux, beignets)
- Les margarines dures
- Le pain blanc produit commercialement
- Les frites (pommes de terre frites)



La Graisse mono saturée

Ces graisses peuvent diminuer votre LDL lorsqu'elles sont utilisées dans l'alimentation au lieu des graisses saturées. La majorité de la graisse que vous mangez devrait venir de ces graisses.

Les sources de graisses mono insaturées

- Les huiles de colza, d'olive et de cacahuète
- Les margarines
- Les olives
- Les avocats
- Les noix
- Les noix d'arbre



Les graisses polyinsaturées

Ces graisses aident aussi à diminuer le cholestérol LDL lorsqu'elles sont utilisées dans l'alimentation au lieu des graisses saturées. Elles ont fait preuve de beaucoup d'effets positifs. Elles peuvent réduire l'inflammation et la coagulation du sang, et diminuer la tension artérielle et le niveau de triglycéride. Mais elles peuvent en même temps diminuer le « bon » cholestérol HDL. À cause de cela, pas plus de 10% de la graisse totale journalière devrait venir des graisses polyinsaturées. Les acides gras essentiels, Omega-3 et Omega-6, sont des graisses polyinsaturées.

Les Sources de graisses polyinsaturées

- Huiles de carthame, de tournesol, de maïs et de graine de cotonier
- Huile de poisson gras et l'huile de poisson

Conseils Pour Lire les Étiquettes de Nourriture

Cherchez des aliments avec pas plus de 3g de graisse totale et 1g de graisse saturée par portion.

Pour réduire le sodium dans votre alimentation, essayez de choisir des aliments avec pas plus de 200-300mg par portion. Notez : la nourriture pauvre en sel ne contient pas plus de 140 mg par portion.

Nutrition Facts	
Serving Size 2 crackers (14 g)	
Servings Per Container About 21	
Amount Per Serving	
Calories 60 Calories from Fat 15	
	% Daily Value*
Total Fat 1.5g	2%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 70mg	3%
Total Carbohydrate 10g	3%
Dietary Fiber Less than 1g	3%
Sugars 0g	
Protein 2g	
Vitamin A 0%	Vitamin C 0%
Calcium 0%	Iron 2%
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calories: 2,000 2,500
Total Fat	Less than 65g 30g
Sat Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2400mg 2400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g

Faites attention à la taille de la portion. Toute l'information de l'étiquette est basée sur cette quantité. Si vous mangez 2 portions, vous mangez 2 fois les valeurs sur l'étiquette.

Essayez de manger les nourritures qui ont 0g de graisse « trans »

Maintenez votre consommation de cholestérol à moins de 200mg par jour.

Effets Nutritionnel Nutrition Facts

Quantité par Portion 2 craquelins (14g)
Serving Size 2 crackers (14 g)
 Quantité de Portions Par Paquet-Environ 21
Servings Per Container About 21

Quantité par portion Amount Per Serving

Calories 60 Calories provenant du gras 15
Calories 60 Calories from Fat 15

	% Valeur Journalière* % Daily Value*
Total de gras 1.5g <i>Total Fat 1.5g</i>	2%
Graisses Saturées 0g <i>Saturated Fat 0g</i>	0%
Acide Gras Trans 0g <i>Trans Fat 0g</i>	
Cholestérol 0mg <i>Cholesterol 0mg</i>	0%
Sodium 70mg <i>Sodium 70mg</i>	3%
Totas des Glucides 10mg <i>Total Carbohydrate 10mg</i>	3%
Fibres Alimentaire moins de 1g <i>Dietary Fiber less than 1g</i>	3%
Sucres 0g <i>Sugars 0g</i>	
Protéine 2g <i>Protein 2g</i>	
Vitamina A 0% <i>Vitamin A 0%</i>	• Vitamine C 0% • <i>Vitamin C 0%</i>
Calcium 0% <i>Calcium 0%</i>	• Fer 2% • <i>Iron 2%</i>

Le Pourcentage des Valeurs Journalière est* basé sur une diète de 2,000 calories. Votre valeur journalière peut éter plus ou moins élevée dépendant de vos besoins en calorie.

Faites attention à la taille de la portion. Toute l'information de l'étiquette est basée sur cette quantité. Si vous mangez 2 portions, vous mangez 2 fois les valeurs sur l'étiquette.

Cherchez des aliments avec pas plus de 3g de graisse totale et 1g de graisse saturée par portion.

Essayez de manger les nourritures qui ont 0g de graisse : "trans"

Pour réduire le sodium dans Votre alimentation, essayez de choisir des aliments avec pas plus de 200-300mg par portion. Notez : la nourriture pauvre en sel ne contiene pas plus de 140mg par portion.

NUTRITION FACTS – FRENCH
 Translated by UMHS – ISP
 Translation Division. 04/07

Sel

Le sel, appelé aussi chlorure de sodium, est nécessaire pour plusieurs des fonctions du corps. Presque tous les aliments par leur nature contiennent du sodium. L'addition de sel. ans la préparation de la nourriture et la préparation industrielle d'aliments sont les sources principales de sel dans l'alimentation. Les adultes en bonne santé ont besoin de seulement 2400 milligrammes de sodium par jour, et pourtant l'américain ordinaire consomme 6000-8000mg de sodium chaque jour. Quand nous mangeons une diète contenant beaucoup de sel, notre niveau de sodium augmente dans le sang. Ceci force le corps à pomper plus d'eau dans le sang. Le cœur doit travailler dur pour pomper l'excès de fluide à cause du volume en plus de sang. Réduisant la quantité de sodium dans l'alimentation peut aider à réduire l'hypertension. Par ailleurs, cela peut diminuer la surcharge de fluide qui mène à la rétention de fluide dans les jambes et les bras.



Le but – Arrêter d'utiliser le sel de table (1cuillère = 2300 mg de sel), limiter la taille des portions et la fréquence de la consommation des nourritures riches en sodium.

Nourritures Riches en Sodium

- Les viandes fumées
- Les saucisses
- Les saucisses Francfort
- Les viandes préparées tranchées
- Les soupes, les légumes, les haricots, le poisson en boîte
- Les noix et les graines salées
- Les produits de soja
- Les plats de résistance préparés commercialement
- Les dîners en boîte (avec épices en sachet)
- Les repas surgelés
- Le fromage, spécialement le fromage en crème
- Les olives, les cornichons, les relishes
- L'attendrisseur de viande
- La mayonnaise et la vinaigrette
- Les assaisonnements salés (le sel d'ail, d'oignon ou de céleri)
- Le ketchup
- Les sauces (barbecue, soja, de steak, et Worcestershire)



À Utiliser en Remplacement du Sel *Use in Place of Salt*

- Les épices tel que l'ail, l'origan, le basilic, l'oignon, le poivre.
- Le vinaigre
- Le jus de citron
- Le vin
- Le raifort frais (pas en crème)
- Utilisez les condiments pauvre en sodium si possible tel que le ketchup, la moutarde et les vinaigrettes.



Pour Commencer

- Changez pour le lait écrémé ou le lait 1%.
- Utilisez la margarine (sans la graisse « trans ») au lieu du beurre. Continuez de l'utiliser avec ménagement.
- Faites la cuisine avec de l'huile d'olive ou de colza au lieu du beurre.
- Faites cuire au four, grillez, à la vapeur, stir fry, ou pochez. Ne faites pas frire, badigeonner, braiser, sauter. Evitez les nourritures au gratin, farci ou en ragoût.
- Choisissez des morceaux de viande maigres.
- Limitez la portion de viande et de volaille à 2-3oz par portion. Ne pas inclure plus de 2 portions par jour (4-6oz au total).
- Limitez votre consommation à pas plus de 3-4 jaunes d'œuf par semaine. Ceci inclus les jaunes d'œuf utilisés dans les pâtisseries et les nourritures préparées.
- Limitez la consommation de viande d'organes à des occasions rares et quand vous en mangez, gardez les portions petites. Celles-ci contiennent un niveau très élevé de cholestérol.
- Essayez de substituer des plats principaux sans viande 2-3 fois par semaine. Par exemple, utilisez des haricots secs, des lentilles, du soja et des substitut de viande au lieu des plats à la viande.
- Choisissez des produits laitiers sans gras ou demi écrémé tel que le fromage, le yaourt, la crème fraîche, le lait, le fromage à la crème, etc.



- Utilisez deux blanc d'œuf ou un substitut d'œuf au lieu d'un œuf entier pour la pâtisserie et pour les omelettes.
- Utilisez du yaourt surgelé, des sorbets, du lait glacé etc. comme dessert au lieu de la crème glacée.
- Limitez le plus possible les repas au restaurant. Quand vous y allez, utilisez les suggestions ci-dessous et divisez votre repas en deux et faites emballer la 2^{ième} moitié pour un autre repas à la maison.
- Demandez que votre nourriture soit préparée sans sel.
- Demandez que les sauces et les jus soient servis à coté. Utilisez la méthode « dip and stab »-. C'est-à-dire que vous trempez d'abord votre fourchette dans la sauce et ensuite vous percez et mangez votre nourriture.
- Demandez des sandwichs sans fromage ou condiments. La mayonnaise et les autres sauces sont riches en graisse.

Stratégies Supplémentaires Pour Vivre avec un Coeur Sain

L'Exercice

Il est recommandé de faire de l'exercice pour 30 à 60 minutes, la plupart des jours de la semaine. Assurez-vous de consulter votre médecin avant de commencer un programme d'exercice..



Les Avantages de l'exercice

- Réduit les risques de maladie du cœur en améliorant la circulation sanguine
- Contrôle le poids
- Améliore les niveaux de cholestérol dans le sang
- Améliore la tension artérielle
- Augmente le niveau d'énergie
- Contrôle le stress et relâche la tension

Régime

Mangez un régime **riche en fibres**. Les fibres aident à diminuer le niveau de cholestérol dans le sang, à contrôler le sucre dans le sang et contribue au contrôle du poids.



Augmentez la quantité de grains entiers, d' haricots secs et de petit pois, de fruits, de légumes, de noix et de graines.

Utilisez les **stérols de plantes**. Ils diminuent le cholestérol en nuisant l'absorption dans l'intestin.

Benecol® et Take Control® sont deux exemples de margarines qui contiennent des stérols de plantes.

Mangez des **Acides Gras Omega-3**. Ils réduisent la possibilité de caillots sanguins et le risque d'un battement de cœur irrégulier.

Les huiles de poisson

- Mangez deux portions (7-8oz au total) de poisson chaque semaine.
- Le surplus n'est pas recommandé pour tout le monde. S'il vous plaît
- consultez votre médecin avant de consommer des capsules d'huile de poisson.

La graine de lin

- Ajoutez 1Tbsp.-1/4 tasse de graine de lin moulu dans votre yaourt, céréale ou jus.
- Le lin contient 2.5g de graisse par cuillère à soupe. Cela devrait être compté dans votre total journalier de consommation de graisse.

Translated by UMHS – ISP; Translation Division. 4/07



Patient Food and Nutrition Services
UH-2C227/0056
1500 E. Medical Center Dr.
Ann Arbor, MI 48109-0056
734-936-7527

