

## Mangez de « Bon Cœur »

ADOPTER UNE ALIMENTATION ÉQUILBRÉE ET SAINE POUR PROTÉGER VOTRE CŒUR ET VOS ARTÈRES NÉCESSITE DU BON SENS ET LA CONNAISSANCE DE QUELQUES RÈGLES DIÉTÉTIQUES.

## Variez les aliments



On classe les aliments en 8 grandes familles, d'après leur ressemblance nutritionnelle.

### A retenir:

**Variez les aliments pour obtenir une alimentation équilibrée**  
**Respectez des horaires de repas**  
**Fractionnez vos repas sur la journée en:**  
**3 repas et 1 goûter, c'est idéal.**

## Les graisses , faites le bon choix !

Faire baisser le taux de cholestérol réduit le risque de maladies cardiovasculaires. Surveillez donc, la qualité et la quantité des matières grasses que vous consommez.

	<b>A EVITER</b>	<b>A PRIVILEGIER</b>	
	<b>SATUREES</b>	<b>MONO-INSATUREES</b>	<b>POLY-INSATUREES</b>
<b>VISIBLES</b>	Beurre, crème, saindoux, margarine de cuisson, graisse de palme, de coco, beurre de cacao	Huile d'olive, d'arachide, de colza	Huile de tournesol, de noix, de carthame, de soja, de maïs, margarine ou minarine Poly-insaturée  <b>! Ne conviennent pas pour les cuissons</b>
<b>CACHEES</b>	Charcuteries, viandes grasses, fromages gras, pâtisseries, grignotage	Arachides, olives, noisettes, avocats, amandes	Noix, poissons
<b>ORIGINE</b>	Animale / végétale	Végétale	Végétale/Poisson
<b>TEXTURE</b>	Solide	Molle/Liquide	Molle/Liquide

Mais n'oubliez pas:

Quelles que soient les matières grasses, elles contiennent toutes beaucoup de calories.

## **Davantage de fruits et de légumes!**

Les fruits et les légumes;  
frais, surgelés, ou en conserves, cuits ou crus,

**Vous n'avez que l'embarras du choix**  
Alors n'hésitez plus! Ils protègent votre santé.

*Quant aux fruits séchés (figes, abricots,...) et aux fruits oléagineux (noix, amandes,...):  
mangez-les avec modération!*

**C'est possible!**

**5 rations par jour:**

**dont 3 de légumes et 2 fruits**

## **Moins de friandises!**

Évitez les produits sucrés, viennoiseries, desserts lactés et glacés sucrés, pâtisseries, chocolats, ...

Mais aussi les fruits confits, les boissons sucrées, les confiseries,...

Ces aliments peuvent augmenter le taux de triglycérides dans le sang, apporter des graisses saturées, mais aussi être responsables d'un excès de poids !

Et, ils n'ont aucun intérêt nutritionnel!

Alors remplacez vos friandises par des fruits frais,...

## **Alcool, contrôlez votre consommation!**

Si vous avez l'habitude de consommer de l'alcool quotidiennement, limitez –vous à 2 verres maximum de vin rouge ou de bière par jour, *et de préférence au cours des repas.*

## **Surveillez votre poids !**

**BMI = Poids / (Taille)<sup>2</sup>**

- Poids trop faible = <18.5
- Poids normal = 18.5-24.9
- Surpoids = 25-29.9
- Obésité = > 30

Si vous présentez une surcharge pondérale, perdez du poids de manière graduelle.

De plus, la répartition de la masse grasse a son importance. On observe qu'une obésité prédominante au niveau abdominal (obésité abdominale ou androïde) est plus souvent liée à des problèmes métaboliques qu'une obésité prédominante aux hanches (obésité gynoïde)

**Votre périmètre abdominal:.....cm**

En pratique:

Fixez-vous des objectifs réalistes !

Faites-vous aider par votre médecin et votre diététicien

## **Bougez; le plus souvent possible !**

Faites de l'exercice régulièrement, marche, vélo, natation, escaliers...

## **Remarques**

- Il est utile de comprendre ce qu'il est indiqué sur les étiquettes nutritionnelles
- Beaucoup de modes de cuisson ne nécessitent pas l'emploi de matière grasse
- Il est possible de cuisiner des sauces allégées

**Demandez conseil à votre diététicien (ne)!**

## **En bref:**

### **Plus de :**

- fruits et légumes
- poisson maigre ou gras (2x/semaine)
- volaille (2x/semaine)
- modes de cuisson avec peu ou pas de matières grasses
- produits laitiers maigres
- céréales complètes
- eau
- activité physique

### **Moins de:**

- viande rouge ou viande hachée, maximum une fois/semaine
- 3 œufs/semaine  
ou consommez des œufs riches en Oméga3
- charcuteries grasses
- fromages gras
- fritures
- produits sucrés
- **SEL**

## **Pas de tabac,...**

### **Rappelez-vous de ceci: La règle du « 0-5-30 »**

0 cigarettes

5 fruits et légumes

30 minutes d'activité physique par jour

**Pour de plus amples informations et une prise en charge  
personnalisée,  
n'hésitez pas à faire appel au  
Service Diététique**

Madame Charlier V., diététicienne en cardiologie : 02/764.60.49