

Jouissez D'UN CŒUR EN Santé!

Les maladies du cœur sont la principale cause de décès au Canada. Des millions de Canadiens sont concernés ! La santé du cœur doit être une priorité pour les hommes, les femmes, les personnes âgées et les jeunes. Il est possible de prévenir et (ou) de traiter efficacement les maladies du cœur en consultant votre médecin qui peut évaluer les facteurs de risque. Vous pouvez également parvenir à avoir une bonne santé cardio-vasculaire en maintenant un poids-santé, en faisant régulièrement du sport et en ayant un bon régime alimentaire.

Une fois par an, votre médecin vous fera une analyse sanguine pour avoir des indicateurs importants sur la santé de votre cœur - le taux de cholestérol et de triglycérides. Le cholestérol est l'une des graisses qui se trouve dans votre sang. Nos organes ont besoin de cholestérol pour la production d'hormones, le fonctionnement des cellules et d'autres processus vitaux, mais c'est mauvais d'avoir trop de cholestérol dans le sang.

Il existe deux principaux types de cholestérol :

- Des lipoprotéines de basse densité (LDL) – souvent appelées « mauvais » cholestérol car un taux élevé dans le sang provoque l'accumulation de plaque dans les parois des artères.
- Des lipoprotéines de haute densité (HDL) – sont appelées « bon » cholestérol parce qu'elles contribuent à éliminer le cholestérol LDL des parois des artères.

Les **triglycérides** ne sont pas un type de cholestérol, mais sont tout de même un type de gras présent dans le sang. Un taux élevé de triglycérides est lié au surpoids, à l'excès de consommation d'alcool, aux sucreries, aux glucides et au diabète.



LE RATIO DE CHOLESTÉROL

est une mesure permettant de déterminer le pourcentage de bon cholestérol par rapport au taux de cholestérol total



Exercice

Essayez de faire 150 minutes d'activité physique par semaine. La marche est excellente, facile et peu coûteuse. Achetez une paire bien ajustée de chaussures et un podomètre. Vous devez avoir pour objectif de faire 10 000 pas par jour ; cependant, c'est important quel que soit le nombre de pas que vous faites par jour. Déterminez votre moyenne par jour, puis essayez de l'augmenter. Vous parviendrez ainsi à faire 10 000 pas en un rien de temps. Bougez !

Gestion du stress

Les contraintes et la tension dans votre vie quotidienne ne peuvent contribuer qu'à vous exposer davantage aux maladies cardiaques. Essayez de rester posé. Demandez de l'aide si nécessaire.

Médicaments

Vous pouvez discuter avec votre médecin de votre besoin d'avoir des médicaments. C'est généralement une option, lorsque les changements de régime, l'activité physique et le mode de vie n'ont pas contribué à réduire votre taux de cholestérol de manière significative.

Lecture des étiquettes et santé du cœur – recherchez les éléments suivants par portion :

- Plus de 4 g de fibres
- Moins de 5 g de gras (moins de 10 g de gras pour les protéines animales)
- 0 gras trans (ou taux très faibles)
- Moins de 8 g de sucre
- Moins de 200 mg de sodium (sel)
- Vérifiez la taille des portions



TOSTADAS À L'AVOCAT, AUX BETTERAVES ET AU POULET

Portions : 4



Valeur nutritive par portion :

calories 370 | protéines 19 g | lipides 22 g | glucides 41 g |
fibres 10 g | cholestérol 35 mg | sodium 120 mg |
potassium 25% | calcium 6% | fer 8% | vitamine A 4% |
vitamine C 35% | folate 57% | vitamine B12 10%

Les avocats et les betteraves sont riches en fibres alimentaires, en vitamines, en minéraux et sont réputés pour leurs effets bénéfiques sur la santé cardiovasculaire.

Pour avoir plus d'informations sur la recette nutritive ci-dessus et sur d'autres recettes, veuillez visiter www.poulet.ca.

COMMENT RÉDUIRE VOTRE TAUX DE CHOLESTÉROL

Régime alimentaire

1. Adoptez un régime alimentaire bien équilibré en y ajoutant surtout de bonnes graisses, que l'on appelle acides gras mono-insaturés et polyinsaturés. C'est une bonne habitude que d'ajouter une petite quantité de lipides insaturés (30 à 45 ml par jour ou 2 à 3 c. à soupe) dans notre alimentation. Il s'agit notamment d'huile de canola, d'olive et de soja qu'on utilise pour la cuisson des aliments, mais aussi pour les vinaigrettes, la margarine molle ou la mayonnaise.
2. Lisez les étiquettes nutritionnelles afin de réduire votre consommation d'aliments riches en gras saturés et trans. Il s'agit notamment du beurre, de la margarine ferme, du saindoux, des graisses et des aliments transformés.
3. Mangez des pains de grains entiers et de graines germés, des céréales, des pâtes et du riz ; l'enveloppe et le germe du grain contiennent des ingrédients sains qui sont bons pour le cœur.
4. Les recherches ont démontré que les fibres solubles contribuent à réduire le taux de cholestérol. Ayez pour objectif d'en consommer 10 à 15 grammes par jour. Les aliments tels que les légumineuses, l'avoine et les graines de lin moulues sont riches en fibres solubles.
5. Mangez beaucoup de fruits et de légumes colorés car ils regorgent d'antioxydants.
 - Les **caroténoïdes** sont à l'origine de la coloration rouge et orange de certains fruits et légumes, tels que les tomates, les melons d'eau et les pamplemousses roses. Les aliments qui contiennent des caroténoïdes renforcent le système immunitaire et ont des effets bénéfiques sur la santé cardiovasculaire.
 - Les **flavonoïdes** constituent un autre type d'antioxydants. Les aliments contenant des flavonoïdes contribuent à la fluidification et à la circulation du sang. Il s'agit notamment d'aliments à saveur forte comme l'ail, l'oignon, le vins rouge (ou le jus de raisin rouge), du thé vert et du brocoli.
 - D'autres aliments antioxydants bons pour le cœur sont ceux qui contiennent des **isoflavones**. Les isoflavones proviennent de produits de soja, toutefois, adressez-vous d'abord à un diététiste afin d'en savoir plus sur le soja et sur les facteurs de risques liés à la consommation de cet aliment.
6. Pour favoriser la santé cardio-vasculaire, il est recommandé de manger au moins deux portions de poisson gras chaque semaine. Ne mangez-vous pas suffisamment de poisson ? Alors, les professionnels de la santé recommandent un supplément d'oméga-3 avec des doses totales de DHA -EPA (les oméga-3 bons pour le cœur) de 600 à 900 mg par jour.
7. Des noix telles que les amandes, les noix de Grenoble, les noix de pécan contiennent des ingrédients naturels de plantes qui sont bons pour le cœur. Essayez d'en consommer 60 ml (¼ tasse) par jour.