# LES FAITS SUR LES **MALADIES DU** COEUR & LA SAINE **ALIMENTATION**



## Le saviez-vous?



- Votre cœur est un muscle ayant environ la taille de votre poing
- Il bat en moyenne 100 000 fois par jour et à chaque battement, le coeur pompe le sang et le fait circuler dans le corps
- Le sang transporte l'oxygène et les nutriments en plus d'éliminer les déchets comme le dioxyde de carbone
- Le cœur a besoin de son propre approvisionnement en sang pour fonctionner
- Lorsque les vaisseaux sanguins rétrécissent ou sont bloqués c'est ce qu'on appelle maladie coronarienne

Fondation des maladies du coeur et de l'AVC du Canada Santé publique Ottawa

En 2015, les maladies du coeur étaient l'une des principales causes de décès prématurés à Ottawa



Pour plus d'informations sur la santé cardiaque, consultez l'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa.

(https://pwc.ottawaheart.ca/fr)

# Saine alimentation pour un coeur en santé



#### Aliments à grains entiers

\*Contrairement aux aliments à base de grains raffinés, ils comprennent le grain entier, ce qui est plus sain.



• Ils contiennent des nutriments importants tels que des fibres, des minéraux et des vitamines

> • Ils contiennent plus de fibres que les aliments à base de grains raffinés, ce qui peut aider à réduire les risques de maladies du coeur

Exemples: quinoa, pain à grains entiers, gruau, riz sauvage et pâtes à grains entiers

#### Aliments protéinés

\*Mangez plus souvent des aliments protéines d'origine végétale Types d'aliments protéinés à



choisir:

- Haricots, pois et lentilles
- Noix et graines
- Poissons et fruits de mer
- Viandes maigres et volaille
- Lait et produits laitiers

• Produits de soya et

- boissons de soya enrichies Les aliments protéines contiennent des nutriments importants tels que des protéines, des vitamines et des minéaux
- Les protéines d'origine végétale peuvent être bénéfiques pour la santé de votre coeur en raison de leur contenu en fibres et en bons gras

### Légumes et fruits

\*Les légumes et fruits frais, surgelés ou en conserve représentent tous des choix santé

• Ils sont une bonne source de fibres, de vitamines et de minéraux



 Manger une variété de légumes et fruits peut aider à réduire les risques de maladies du coeur

### **Autres recommandations**

- ✓ Préparez des repas et des collations en utilisant des ingrédients qui contiennent peu ou pas de sodium, de sucres ou de gras saturés ajoutés
- Remplacez les boissons sucrées par de l'eau



Guide alimentaire canadien



### **DONS D'ALIMENTS SAINS**

Les aliments riches en fibres, en vitamines et en minéraux, faibles en sodium, sucre et en gras saturés sont les meilleurs choix pour les dons d'aliments.

### Dons d'aliments à déposer dans les bacs à dons

Légumes en conserve avec peu ou pas de sodium ajouté



Fruits en conserve dans de l'eau ou leur propre jus

Pour plus d'informations sur les dons



Aliments à

grains entiers

Pâtes à grains



BEANS

Poisson en conserve avec peu ou pas de sodium ajouté Haricots, pois

haricots secs

chiches et lentilles en conserve

Légumineuses et

Graines et noix rôties séchées sans ajout de sucres, gras et sodium

· Légumes frais · Fruits frais

faibles en gras

DONATION

Dons d'aliments à donner

directement aux banques alimentaires

· Pain à grains entiers

· Produits laitiers plus





Beurre d'arachides avec peu ou pas de sodium, de sucres et de gras saturés ajoutés

grains entiers

Riz brun

Santé publique Ottawa Guide alimentaire canadien

l'affiche dons d'aliments sains sur le site de Santé publique Ottawa

d'aliments, vous pouvez consulter