



La nutrition ET VOTRE CŒUR



UN RÉGIME ALIMENTAIRE SAIN POUR LE CŒUR



5-10 grammes



-3% CHOLESTÉROL

mangez PLUS



baisse de LA TENSION ARTÉRIELLE



chaque PORTION



-4% DE RISQUE d'incident coronarien

mangez PLUS



moins de SODIUM, de GRAS, de CALORIES



poisson 2 FOIS PAR SEMAINE



moins de « MAUVAIS » CHOLESTÉROL

mangez PLUS



moins de RISQUE DE MALADIE du CŒUR

MANGEZ MOINS DE



GRAS TRANS

fritures • repas rapides ou préparés

↑ CHOLESTÉROL et FORMATION DE PLAQUES ↑



SODIUM

Nous consommons en moyenne 2 fois la quantité requise.

↑ TENSION ARTÉRIELLE ↑



CHOLESTÉROL

viande grasse • sucre alcool • fromage

↑ « MAUVAIS » CHOLESTÉROL et TRIGLYCÉRIDES ↑

CE QUE JE PEUX FAIRE

Manger sainement est l'une des choses les plus importantes pour prévenir la maladie cardiovasculaire et améliorer la santé générale.

Les six éléments les plus importants à retenir :

25-35 g/jour	MANGEZ PLUS DE FIBRES ↑	MANGEZ MOINS DE GRAS SATURÉS ↓	MOINS DE 15 g/jour
2 tasses (ou +)/jour	FRUIT & LÉGUMES ↑	SODIUM ↓	MOINS DE 2 300 mg/jour
2 portions/semaine	OMÉGA 3 ↑	CHOLESTÉROL ↓	MOINS DE 300 mg/jour

Assistez aux ateliers sur la nutrition gratuits de l'Institut de cardiologie.

Démystifiez l'alimentation saine. Ces ateliers sont conçus pour tous ceux qui s'intéressent à l'alimentation saine pour le cœur :

www.ottawaheart.ca/french/patients_familles/readaptation-cardiaque.htm