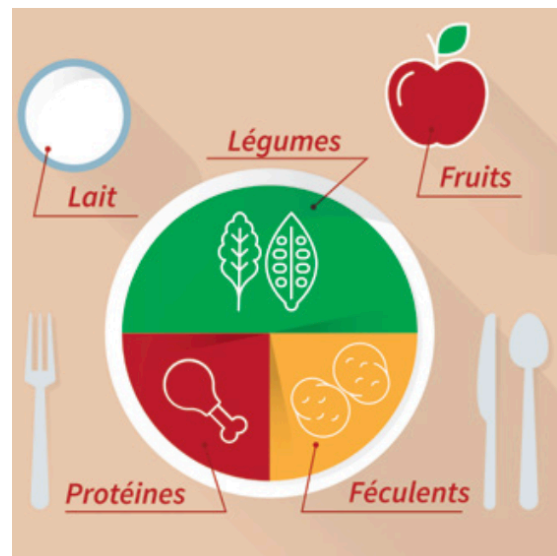


# ALIMENTATION SAINES POUR LE CŒUR

## EFFETS DE L'ALIMENTATION SUR LE CŒUR

Votre alimentation a une influence sur plusieurs facteurs de risque importants des maladies du cœur, par exemple :

- Le cholestérol sanguin;
- La tension artérielle;
- Votre glycémie, si vous êtes atteint de diabète;
- Votre niveau de risque pour d'autres types de maladies cardiaques.



## 10 CONSEILS POUR UNE SAINES ALIMENTATION

Choisir des aliments sains ne devrait pas être compliqué. Voici quelques conseils pour vous mettre sur la bonne voie :

- 1. Cuisinez plus souvent à la maison.** En cuisinant à la maison, il est plus facile d'éviter les aliments transformés.
- 2. Votre façon de manger est aussi importante que ce que vous mangez.** Prenez le temps de savourer le moment des repas et les aliments que vous mangez! Ne faites pas plusieurs choses à la fois. Et évitez les distractions, comme l'ordinateur ou la télévision, pendant les repas. Assoyez-vous et profitez de votre repas à table. Faites du repas en famille une priorité.
- 3. Adoptez une alimentation intuitive.** Mangez quand vous avez faim et arrêtez-vous quand vous êtes rassasié. **Écoutez votre corps.**
- 4. Mangez à intervalles réguliers.** N'attendez pas trop longtemps entre les repas. C'est plus difficile de faire des choix sains quand vous êtes affamé.
- 5. Prévoyez des collations saines** comme un fruit de saison ou du yogourt nature.
- 6. Mangez une variété de fruits et de légumes** à chaque repas.
- 7. Consommez des grains entiers plus souvent.** Adoptez le riz brun, les pâtes de blé entier, le pain complet.
- 8. Mangez du poisson** au moins deux fois par semaine.
- 9. Intégrez plus souvent à vos repas des légumineuses** comme les haricots, les pois chiches, les lentilles. Ajoutez-en à vos salades, vos soupes et vos plats principaux. Les légumineuses peuvent remplacer la viande dans vos repas.
- 10. N'ayez pas peur du gras.** Vous avez besoin de gras pour être en santé, et ça ajoute de la saveur à vos plats. Utilisez des gras d'origine végétale, comme l'huile d'olive ou l'huile de tournesol.