À VOTRE SANTÉ !

Un guide de santé et mieux-être pour
bien comprendre le cholestérol

Bienvenue

Votre guide de santé et de mieux-être pour bien comprendre le cholestérol.

Vous a-t-on indiqué que vous deviez surveiller votre taux de cholestérol ? Une saine alimentation, un mode de vie actif et le fait de ne pas fumer peuvent contribuer à protéger la santé de votre cœur.

Chaque choix santé que vous faites peut vous aider à maîtriser votre taux de cholestérol. Vous pouvez commencer progressivement en effectuant une petite modification à la fois. Après tout, votre cheminement sur la route du succès commence dès votre premier pas.

4

Aperçu du contenu

Le point sur le cholestérol.

5

Bien comprendre pour mieux agir

Prenez connaissance des faits sur le cholestérol et découvrez les effets de celui-ci sur votre santé.

13

Transformez vos repas

Intégrez ces délicieuses recettes à votre menu. Elles deviendront rapidement les préférées de votre famille.

19

Saines habitudes de vie

Des idées inspirantes pour intégrer l'activité physique à votre quotidien.

Voici un aperçu du contenu…

Un œuf contient :

6,5 g de protéines de haute qualité

80 calories

5 à 10 g de fibres par jour

peut réduire votre taux de cholestérol par **3 %**

N'oubliez pas…

HDL = Bon cholestérol

LDL = Mauvais cholestérol

Visez à perdre du poids lentement

0,5 à 2 livres par semaine est un bon rythme

Vos habitudes alimentaires sont importantes. Gérer les portions sur votre assiette

50 % de légumes

25 % de viandes maigres

25 % produits céréaliers

Adopter **l'habitude d'exercer** pendant au moins

150 minutes par semaine

Si vous avez plus de **40** ans il est temps de faire vérifier votre **taux de cholestérol**.

Consommer le poisson **2** fois par semaine pour **réduire** le taux de cholestérol LDL

Maintenir un **tour de taille** moins de :

Femmes : **88** cm **35** pouces

Hommes : **102** cm **40** pouces

BIEN COMPRENDRE POUR MIEUX AGIR

Comprendre le cholestérol

Idées, actualités et plus encore

Voici quelques faits et conseils essentiels pour vous aider à mener une vie plus saine.

Le saviez-vous ?

Perdre **5 %** de votre poids corporel peut abaisser votre taux de cholestérol total et diminuer votre tension artérielle.

Faits saillants sur les gras saturés

Les gras saturés ont tendance à faire augmenter le taux de cholestérol LDL plus que la consommation de cholestérol d'origine alimentaire. Faites votre possible pour limiter la consommation d'aliments hautement transformés. Ces derniers constituent non seulement une source importante de gras saturés, mais ils sont souvent riches en calories, en sucres et en sel.

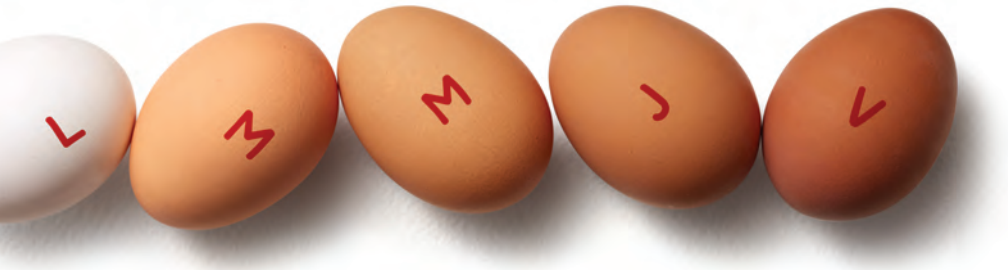
Les œufs et la gestion du poids

D'après les recherches, manger des œufs au déjeuner peut vous donner un coup de pouce si vous tentez de perdre du poids. Selon une étude, des adultes qui suivaient un régime amincissant ont perdu plus de poids (et davantage autour de la taille) lorsqu'ils mangeaient des œufs plutôt qu'un bagel au déjeuner[1].

Bon à savoir, bons à manger !

Si vous mangez principalement des aliments entiers naturels et que vous limitez votre consommation d'aliments frits et hautement transformés, les gras saturés ne devraient pas être pour vous une source de préoccupations[2].

Vous pouvez donc consommer en toute quiétude des aliments entiers qui contiennent certains gras saturés comme la viande, la volaille, le poisson, les œufs et les produits laitiers. Ceux-ci renferment de nombreux éléments nutritifs essentiels et constituent de bons choix s'ils sont consommés en quantité raisonnable.



Un œuf par jour, pour toujours !

Les recherches démontrent que la consommation d'un œuf par jour n'augmente pas le risque de maladies du cœur ou d'AVC chez la plupart des personnes*[2].

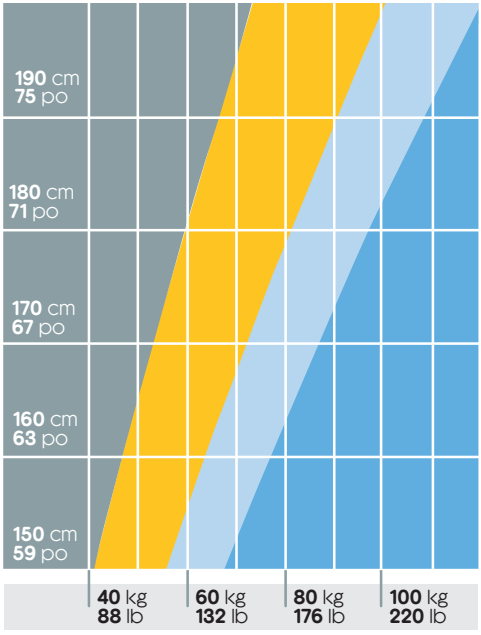
*La consommation d'un œuf par jour pourrait ne pas convenir aux personnes atteintes de diabète ou qui présentent une sensibilité d'origine génétique au cholestérol alimentaire. Nous recommandons à ces personnes de consulter un diététiste pour obtenir des conseils nutritionnels[2].

L'importance de connaître votre IMC

L'indice de masse corporelle (IMC) est un outil d'évaluation qui sert à indiquer si une personne a un poids sous la normale, une surcharge pondérale, est obèse ou affiche un poids santé en fonction de sa taille. Pour la plupart des adultes, un IMC sain se situe entre 18,5 et 24,9.

On peut évaluer l'IMC de plusieurs façons. Un moyen simple de le calculer consiste à diviser son poids (en kg) par sa taille (en m²). Vous pouvez également utiliser le calculateur de l'IMC en ligne à **www.dietitians.ca** ou consulter des tableaux comme celui-ci[3].

Obésité = IMC > 30	Embonpoint = IMC de 25 à 29,9
Poids santé = IMC de 18,5 à 24,9	Poids insuffisant = IMC < 18,5



Les recherches montrent que le stress agit sur votre taux de cholestérol et la santé de votre cœur.

Pour contrer le stress, essayez de vous fixer des objectifs personnels à l'aide de la méthode SMART[4].

S SPÉCIFIQUE :
Choisissez un objectif simple et notez-le.

M MESURABLE :
Assurez-vous qu'il s'agit d'un objectif qui peut être comptabilisé ou coché sur une liste.

A ATTEIGNABLE :
Si l'objectif est trop difficile à atteindre, vous risquez d'échouer.

R RÉALISTE :
Choisissez un objectif pour lequel vous êtes prêt à faire des efforts.

T TEMPORELLEMENT DÉFINI :
Fixez une date précise et réaliste pour atteindre l'objectif.

Démystifier le cholestérol

Ce qu'il faut savoir sur le cholestérol et son incidence sur votre santé.

Qu'est-ce que le cholestérol ?

Le cholestérol est une substance grasse semblable à de la cire qui est produite principalement par le foie. Il circule dans le sang et est présent dans chacune des cellules du corps.

Les gens croient souvent que le cholestérol est mauvais pour la santé, mais ce dernier contribue à nous maintenir en bonne santé. Le cholestérol est non seulement essentiel à la production d'hormones et de vitamine D, mais produit également les substances nécessaires à la digestion des aliments et à l'absorption de vitamines.

Le cholestérol n'est pas inquiétant si vous maintenez des taux sains de cholestérol sanguin. Cependant, un taux élevé de cholestérol, surtout s'il s'agit du cholestérol LDL, est tenu pour l'un des principaux facteurs de risque de maladies du cœur. Voilà pourquoi il est essentiel d'apprendre à maîtriser votre taux de cholestérol.

Le «bon» versus le «mauvais» cholestérol

Le cholestérol circule dans le sang en se liant à des protéines. Deux principaux types de molécules protéiques de cholestérol circulent dans votre sang :

LDL

Lipoprotéine de faible densité

Souvent appelé «mauvais» cholestérol, le cholestérol LDL transporte le cholestérol du foie aux cellules dans l'ensemble de l'organisme.

HDL

Lipoprotéine de haute densité

Souvent appelé «bon» cholestérol, le cholestérol HDL aide à éliminer l'excès de LDL de l'organisme.

Rappel :

Il est recommandé de maintenir de **faibles** taux de «mauvais» cholestérol **(LDL)** et des taux **élevés** de «bon» cholestérol **(HDL)**.

Quelle est l'importance du taux de cholestérol sanguin ?

Un taux élevé de cholestérol LDL peut favoriser les dépôts de graisses dans vos artères, connus sous le nom de plaque. Une accumulation de plaque peut obstruer vos artères. Avec le temps, cela peut entraver la circulation du sang vers le cœur et le cerveau, et entraîner une crise cardiaque, un AVC ou une mort subite.

Par contre, un taux élevé de cholestérol HDL peut aider à supprimer l'excès de cholestérol de vos artères en transportant celui-ci vers le foie pour qu'il y soit éliminé. Cela peut contribuer à prévenir l'accumulation de plaque et ainsi vous protéger des maladies du cœur.

Bon à savoir

Les facteurs de risque suivant peuvent avoir des répercussions sur votre santé. Vous pouvez améliorer votre mieux-être en apportant certaines modifications à votre mode de vie.

Facteurs de risques que l'on **peut** modifier

- Fumer
- Hypertension artérielle ou diabète de type 2
- Obésité – IMC de 30 ou plus
- Régime alimentaire malsain riche en aliments transformés
- Inactivité physique
- Consommation excessive d'alcool

Facteurs de risques que l'on **ne peut pas** modifier

- **40+** Plus de 40 ans (ou vous êtes une femme ménopausée)
- Votre origine ethnique (autochtone, africaine ou sud-asiatique)
- Vos antécédents familiaux de maladie cardiovasculaire
- Vous avez déjà subi une crise cardiaque ou un AVC

Votre santé est-elle menacée ?

N'importe qui peut présenter un taux de cholestérol élevé, et ce, à tout âge.

C'est pourquoi il est important de connaître vos risques et de prendre la situation au sérieux. Une simple analyse sanguine peut indiquer si votre taux de cholestérol est élevé.

Quand faut-il évaluer le taux de cholestérol ?

Les lignes directrices canadiennes recommandent de faire évaluer le taux de cholestérol sanguin après 40 ans[5]. Il est possible que votre médecin souhaite faire évaluer votre taux de cholestérol plus tôt si vous êtes atteints d'une maladie du cœur ou si vous avez d'autres facteurs de risque de maladies du cœur.

Les résultats de vos analyses de cholestérol sanguin

Les résultats de vos analyses comprendront les taux de cholestérol total, LDL, HDL et non-HDL. Ils peuvent également comprendre le taux d'apo B (apolipoprotéine B). En général, on évalue également le taux de triglycérides (TG) – un autre lipide dans votre sang qui peut augmenter votre risque de maladies du cœur.

Votre médecin pourrait aussi vous recommander de prendre des médicaments pour aider à abaisser votre taux de cholestérol[5]. Toutefois, même si vous prenez des médicaments, vos habitudes de vie jouent sur la santé de votre cœur.

Suivre vos progrès vers l'atteinte de votre taux cible

Si vous avez un taux élevé de cholestérol sanguin, votre médecin évaluera vos risques et fixera une cible à atteindre. Utilisez ce tableau pour noter les résultats de vos analyses de cholestérol afin de suivre vos progrès vers l'atteinte de votre taux cible*.

Mon **taux cible de cholestérol sanguin** :

	Date :	Date :	Date :	Date :
Cholestérol LDL				
Cholestérol HDL				
Cholestérol non-HDL				
Cholestérol total				
Apo-B* (si évalué)				
Triglycérides				

*Le taux de cholestérol LDL est considéré comme une cible prioritaire; toutefois, votre médecin pourrait choisir de suivre également d'autres cibles, notamment le taux de cholestérol non-HDL et/ou d'apo-B (apolipoprotéine B)[5].

Des questions à poser à votre médecin

Si votre médecin vous a indiqué que votre taux de cholestérol est élevé, il y a sûrement des choses que vous aimeriez savoir. Voici une liste de questions que vous pouvez poser à votre médecin :

RÉSULTATS D'ANALYSE et **CIBLE**

- Que signifient mes taux de cholestérol ?
- Quels sont mes taux cibles de cholestérol ?
- À quelle fréquence dois-je faire évaluer mon taux de cholestérol ?
- Que puis-je faire pour atteindre ma cible ?

FACTEURS DE RISQUE que l'on peut modifier

- Dois-je perdre du poids ? Si oui, combien ?
- Quelles modifications saines puis-je apporter à mon alimentation ?
- Combien de temps dois-je consacrer à l'activité physique ?
- (Si vous fumez) Comment puis-je cesser de fumer ?
- (Si vous consommez de l'alcool) Dois-je limiter ma consommation d'alcool ?
- Quelles façons saines puis-je utiliser pour gérer mon niveau de stress ?

Obtenir de l'aide pour **AMÉLIORER VOTRE ALIMENTATION**

- Demandez à votre médecin de vous orienter vers un diététiste

Prenez en charge votre taux de cholestérol dès aujourd'hui

Abaisser votre taux de cholestérol sanguin est l'une des plus importantes mesures à prendre pour protéger la santé de votre cœur. Pour la plupart des gens, apporter quelques changements à leurs habitudes de vie constitue un bon point de départ.

Consommez un régime alimentaire sain et équilibré
Essayez de préparer la plupart de vos repas à la maison à partir d'aliments entiers. Réduisez la consommation d'aliments hautement transformés et d'aliments prêts à manger.

Soyez plus actif
Donnez-vous pour objectif de faire au moins 150 minutes d'activité physique chaque semaine. Trouvez des activités qui vous plaisent, commencez doucement et améliorez progressivement votre condition physique.

Visez un poids santé
Si vous avez une surcharge pondérale, perdre du poids peut contribuer à abaisser votre taux de cholestérol LDL et à augmenter votre taux de cholestérol HDL.

Si vous fumez, cessez !
L'abandon du tabac peut contribuer à augmenter votre taux de «bon» cholestérol (HDL) et diminuer le risque que vous fassiez une crise cardiaque ou un AVC.

Gérez votre niveau de stress
L'adoption de saines méthodes de gestion du stress peut aussi vous aider à maîtriser votre taux de cholestérol et avoir des effets positifs pour la santé de votre cœur.

Le cholestérol et votre alimentation

Votre organisme produit tout le cholestérol dont il a besoin. En effet, certains aliments comme les œufs, la viande, la volaille, le poisson, les fruits de mer et les produits laitiers renferment du cholestérol. De récentes lignes directrices sur la prévention et la prise en charge des maladies du cœur et des AVC ne recommandent pas de limiter le cholestérol d'origine alimentaire[3]. En effet, les recherches démontrent que le cholestérol alimentaire, comme celui que l'on trouve dans les œufs, a une faible incidence sur le taux de cholestérol sanguin chez la plupart des personnes[2].

En quoi une saine alimentation peut-elle vous aider ?

Consommer un régime alimentaire équilibré à base d'aliments entiers naturels est l'une des meilleures façons de maîtriser votre taux de cholestérol sanguin. La qualité et la quantité de l'ensemble des aliments que vous choisissez sont ce qui compte le plus pour la santé de votre cœur[7].

Les experts recommandent l'adoption d'un régime alimentaire de type méditerranéen pour aider à diminuer votre risque de maladie du cœur[5].

Consommez une bonne variété d'aliments entiers naturellement nutritifs, notamment beaucoup de légumes et de fruits, ainsi que de saines quantités de grains entiers, de produits laitiers, de viande maigre, de volaille, de poisson et d'autres sources de protéines comme les noix, les graines, les lentilles et les œufs. Privilégiez les bons gras, comme l'huile d'olive et d'autres huiles végétales.

Les œufs et votre santé

En tant qu'aliment entier riche en protéines, les œufs s'intègrent bien à une alimentation saine et équilibrée. Ils renferment naturellement des vitamines, des minéraux, des acides gras essentiels et des antioxydants. Vous serez heureux d'apprendre que bien qu'un œuf de gros calibre contienne 200 mg de cholestérol, il ne renferme que 2 grammes de gras saturés et 80 calories.

Vous souhaitez obtenir d'autres conseils ?
Demandez à votre médecin de vous orienter vers un diététiste.

Conseils pour vous aider à manger sainement

- Remplissez la moitié de votre assiette de légumes et de fruits
- Préparez vos repas à base d'aliments entiers naturels
- Choisissez des grains entiers comme l'avoine et le quinoa
- Dégustez une bonne variété d'aliments riches en protéines
- Limitez votre consommation de gâteaux, de biscuits, de pâtisseries et d'aliments frits
- Buvez beaucoup d'eau au lieu de boissons sucrées

TRANSFORMEZ VOS REPAS

4 recettes pour améliorer votre santé

Frittata aux légumes du printemps

Cette frittata aux légumes frais est parfaite pour les repas à multiples convives, tant pour le déjeuner, le brunch, le dîner ou le souper.

Étape 1
Préchauffer le four à 350 °F (180 °C). Dans un bol, mélanger ensemble les œufs, le lait, le basilic, l'aneth, le sel et le poivre; réserver.

Étape 2
Faire chauffer l'huile d'olive à feu moyen dans une poêle antiadhésive de 10 pouces (25 cm) allant au four; cuire les oignons verts et l'ail de 1 à 2 minutes ou jusqu'à ce que l'ail soit doré. Ajouter les petits pois et les pointes d'asperges; cuire de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres, mais légèrement croquants.

Étape 3
Verser le mélange d'œufs. Faire cuire, sans remuer, de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que les œufs commencent à prendre sur les bords. Saupoudrer de tomates et de fromage de chèvre. Mettre au four; cuire de 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que les bords soient dorés et le milieu soit gonflé.

Si vous n'avez pas d'herbes fraîches sous la main, vous pouvez remplacer celles-ci par 2 c. à table (30 ml) de pesto de basilic

Portions
8

Temps de préparation
10 min

Temps de cuisson
25 min

Calories
150 kcal

8
œufs

1/3 tasse (75 ml)
de lait

2 c. à table (30 ml)
de basilic frais, haché

2 c. à table (30 ml)
d'aneth frais, haché

1/4 c. à thé (1,25 ml)
chacun de
sel et poivre

2 c. à table (30 ml)
d'huile d'olive

2
oignons verts, hachés

1
gousse d'ail, émincée

1 tasse (250 ml)
de petits pois frais

1/4 lb (0,2 kg)
de pointes d'asperges, parées et coupées en morceaux de 1 pouce (2,5 cm)

1 tasse (250 ml)
de tomates raisins, coupées en deux

1/2 tasse (125 ml)
de fromage de chèvre émietté finement

Omelette à la grecque

Essayez l'omelette à la grecque pour votre prochaine occasion de déjeuner ou de brunch. Cette omelette simple et rapide farcie de tomates en morceaux, de fromage féta et d'olives Kalamata est parfaite pour commencer la journée du bon pied.

Pour une omelette des plus moelleuses : battre les œufs jusqu'à disparition complète du blanc

8 œufs

1/4 tasse (60 ml) d'eau

1/4 c. à thé (1,25 ml) de poivre

1/3 tasse (75 ml) d'oignon émincé

3/4 tasses (175 ml) de tomate hachée et épépinée

1/2 tasse (125 ml) de féta faible en gras, émietté

1/4 tasse (60 ml) d'olives Kalamata dénoyautées, hachées

1/2 c. à thé (2,5 ml) d'origan séché

Étape 1
Fouetter les œufs, l'eau et le poivre. Mettre de côté.

Étape 2
Vaporiser une poêle antiadhésive d'aérosol de cuisson. Chauffer à feu moyen. Ajouter l'oignon; cuire, en remuant fréquemment, pendant environ 1 minute. Ajouter la tomate; cuire pendant 1 autre minute. Incorporer le fromage féta, les olives et l'origan. Mettre de côté.

Étape 3
Vaporiser une poêle antiadhésive de 8 po (20 cm) d'aérosol de cuisson. Chauffer la poêle à feu moyen. Y verser le tiers de la préparation aux œufs. À mesure que les œufs commencent à prendre près de la paroi, à l'aide d'une spatule, racler délicatement les portions cuites vers le centre. Pencher et tourner la poêle pour permettre à l'œuf non cuit de couler dans l'espace vide.

Étape 4
Lorsque les œufs sont presque pris sur le dessus mais encore humides, couvrir la moitié de l'omelette du tiers de la garniture. Plier la partie non garnie sur la partie garnie. Cuire pendant 1 minute, ensuite glisser l'omelette sur une assiette.

Étape 5
Répéter la procédure pour faire 3 autres omelettes garnies.

Portions
4

Temps de préparation
10 min

Temps de cuisson
15 min

Calories
207 kcal

Sandwich ouvert aux œufs

avec houmous et avocat

Ce sandwich nutritif constitue un repas rassasiant, à manger au déjeuner ou en collation l'après-midi.

Étape 1
Étendre uniformément du houmous sur chaque tranche de pain; garnir de tranches d'avocat.

Étape 2
Assaisonner de poudre de chili, de sel et de poivre. Ajouter les tranches d'œufs.

1/4 tasse (60 ml)
de houmous

4
tranches de pain de grains entiers, grillées

1
avocat mûr, dénoyauté, pelé et tranché

1/4 c. à thé (1,25 ml)
de poudre de chili

1/4 c. à thé (1,25 ml)
de sel

1/4 c. à thé (1,25 ml)
de poivre

4
œufs cuits durs, pelés et tranchés

Pour une touche personnalisée, choisir une saveur différente de houmous :
épicée, aux poivrons rouges grillés ou à l'ail rôti

Portions
4

Temps de préparation
5 min

Temps de cuisson
2 min

Calories
320 kcal

Saupoudrer de copeaux de chocolat, de graines de chanvre, de granola ou d'une autre garniture saine de votre choix.

Pouding au chocolat

Avec l'ajout de banane, d'avocat et de yogourt, ce délicieux pouding est crémeux et nutritif.

Étape 1
Dans une casserole non réactive, à feu moyen, mélanger les jaunes d'œufs, le lait, la poudre de cacao et le sucre à l'aide d'un fouet; cuire de 4 à 5 minutes ou jusqu'à ébullition, en fouettant continuellement.

Étape 2
Baisser à feu moyen-bas. En fouettant continuellement, laisser mijoter de 2 à 3 minutes ou jusqu'à épaississement. Retirer du feu et transvider dans un bol. Réfrigérer au moins 2 heures.

Étape 3
Dans un robot culinaire, mélanger l'avocat, la banane, le miel, la vanille, la cannelle, le sel et la préparation à pouding refroidie. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une texture lisse et crémeuse, en raclant les parois du bol, au besoin.

Étape 4
Réfrigérer jusqu'à ce que le pouding soit pris, environ 1 heure. Servir dans des bols individuels et garnir d'une cuillérée de yogourt et de framboises.

4
jaunes d'œufs, à la température ambiante

2 tasses (500 ml)
de lait écrémé

1 tasse (250 ml)
de poudre de cacao, tamisée

1 c. à table (15 ml)
de sucre granulé

1
avocat mûr

1
banane

1/4 tasse (60 ml)
de miel

1 c. à thé (5 ml)
de vanille

Pincée
de cannelle et de sel

3/4 tasse (175 ml)
de yogourt grec à la vanille

1 tasse (250 ml)
de framboises fraîches

Portions
8

Temps de préparation
10 min

Temps de cuisson
10 min

Calories
190 kcal

SAINES HABITUDES DE VIE

Intégrez facilement quelques modifications

Intégrez un peu plus d'activité physique

Rappel :
Une demi-heure par jour, cinq jours par semaine, peut faire toute la différence !

La pratique régulière de l'activité physique fait partie intégrante d'un mode de vie sain pour le cœur.

L'activité physique augmente non seulement votre taux de «bon» cholestérol (HDL), mais peut aussi diminuer vos risques d'AVC, de maladies du cœur, de diabète et d'hypertension artérielle. De plus, demeurer actif peut vous aider à perdre du poids, diminuer votre niveau de stress, améliorer la qualité de votre sommeil et augmenter votre niveau d'énergie. De façon générale, essayez d'être actif la plupart des jours de la semaine. Commencez lentement et augmentez l'intensité et la fréquence de l'activité à mesure que votre condition physique s'améliore.

De petits pas peuvent vous mener loin

Avez-vous l'impression d'être trop occupé pour vous rendre au centre de conditionnement physique ? Vous n'êtes pas seul. La bonne nouvelle est qu'il n'est pas nécessaire de courir sur un tapis roulant ou de suivre un programme d'entraînement structuré pour demeurer actif. Il existe de nombreuses façons de bouger davantage.

Même de courtes périodes d'activité de 10 minutes à la fois peuvent vous aider à atteindre votre objectif hebdomadaire. Marchez à un rythme rapide de 15 à 20 minutes sur l'heure du dîner, montez et descendez les escaliers pendant 10 minutes. Courez sur place, levez des poids ou dansez pendant que vous regardez la télévision.

Trouvez des activités qui vous plaisent

La clé de la réussite est de trouver des activités que vous aimerez pratiquer régulièrement.

- Amusez-vous en famille ou avec des amis – nagez, patinez, faites du vélo ou pratiquez la randonnée
- Essayez une nouvelle activité – suivez un cours ou joignez un groupe, une équipe ou un club de votre région
- Transformez votre trajet – rendez-vous au boulot à pied, en joggant ou en patins à roues alignées
- Relevez un défi – apprenez un nouveau sport ou entraînez-vous en vue d'une marche ou d'une course au profit d'un organisme de bienfaisance

Le saviez-vous ?

Bouger davantage peut vous aider à gérer votre poids, à mieux dormir, à réduire votre niveau de stress et à améliorer votre humeur.

Rappel :

Il est toujours recommandé de consulter votre médecin avant d'augmenter votre niveau d'activité physique.

Vous voulez d'autres activités ?

Pour vous aider à partir du bon pied et à rester motivé, visitez **www.participaction.com**

Objectifs hebdomadaires d'activité physique

Donnez-vous pour objectif de faire au moins

150 minutes d'activité physique chaque semaine[2].

N'oubliez pas d'inclure des activités d'intensité moyenne à élevée – c'est ce type d'activités qui fait pomper le cœur.

Activité d'intensité **moyenne** :

Entraîne une légère transpiration et accélère la respiration.

- Marche rapide
- Vélo
- Natation
- Aquaforme
- Danse

Activité d'intensité **élevée** :

Entraîne une transpiration plus abondante et de l'essoufflement.

- Jogging
- Basketball
- Hockey
- Natation rapide
- Danse rapide

Gestion du poids

Quelques étapes simples pour vous aider à vous lancer.

Une autre stratégie importante consiste à atteindre et à maintenir un poids santé. Un excès de poids peut abaisser votre taux de «bon» cholestérol (HDL) et augmenter votre taux de «mauvais» cholestérol (LDL) et de triglycérides. Les Canadiens obèses sont 2 fois plus susceptibles d'avoir une maladie du cœur que leurs concitoyens affichant un poids santé[8]. L'obésité fait également tripler la probabilité d'hypertension artérielle et quadrupler le risque de diabète.

Une méthode saine

Vous souhaitez perdre du poids ? Nous vous recommandons de choisir une approche raisonnable que vous pourrez suivre à long terme. Mangez sainement et soyez actif. Allez-y progressivement et donnez-vous comme objectif de perdre d'une à deux livres par semaine.

Faites-vous de l'embonpoint ?

Votre indice de masse corporel (IMC) est un bon indicateur pour établir si vous êtes en surcharge pondérale ou non. Consultez la page 7 pour en savoir plus, notamment pour apprendre comment calculer votre IMC.

Surveillez votre tour de taille

L'endroit où se situe votre surcharge pondérale compte autant que votre poids corporel. Même si vous affichez un poids santé, un excès de graisse autour de la taille est préoccupant et augmente vos risques d'avoir un taux élevé de cholestérol, d'hypertension artérielle, de diabète de type 2 et de maladies du cœur. Il est donc important de mesurer votre tour de taille.

Comment prendre la mesure

Enroulez un ruban à mesurer autour de votre taille – en haut des hanches ou juste sous votre nombril. Vos risques sont plus élevés si votre taille mesure plus de :

88 cm / 35 pouces

102 cm / 40 pouces

Prolongez votre sensation de satiété

Les recherches indiquent qu'intégrer les œufs à une saine alimentation peut vous aider à vous sentir rassasié plus longtemps. Les œufs sont riches en protéines, lesquelles vous procurent une énergie durable. Intégrer une bonne source de protéines au déjeuner peut contribuer à maîtriser votre appétit tout au long de la journée.

Envisagez d'écraser

Rappel : La fumée secondaire est aussi néfaste pour la santé que le fait de fumer, alors faites votre possible pour l'éviter !

Voici comment cesser de fumer.

Si vous fumez, l'une des meilleures choses que vous pouvez faire pour votre santé est d'écraser pour de bon. Ce n'est peut-être pas facile, mais si vous avez un plan et que vous y allez un jour à la fois, vous pouvez y arriver. Les avantages pour votre santé apparaîtront peu après votre dernière bouffée !

Le tabac abaisse votre taux de «bon» cholestérol (HDL). En outre, fumer endommage les parois de vos artères, ce qui favorise l'accumulation de dépôts de cholestérol.

Conseils pour vous aider à cesser de fumer :

- Fixez une date pour cesser de fumer – et respectez-la !
- Choisissez une méthode qui vous convient – demandez des conseils à votre médecin.
- Changez votre environnement – débarrassez-vous des cigarettes, des briquets et des cendriers dans votre maison, votre voiture et votre milieu de travail.
- Créez un réseau de soutien – demandez à votre famille et à vos amis de vous encourager et de ne pas fumer en votre présence.
- Évitez les éléments «déclencheurs» – modifiez vos habitudes pour éviter les activités que vous associez à la cigarette.
- Diminuez le stress – utilisez des techniques de relaxation pour faire face à l'anxiété associée à l'abandon du tabac.
- Consultez votre médecin – un suivi psychologique ou médical et des produits de sevrage tabagique peuvent vous être d'un grand soutien.

Diminuez votre niveau de stress

Diminuez le stress : Pratiquer le yoga et de lents étirements – même seulement cinq à dix minutes par jour – peut favoriser la détente afin de diminuer le niveau de stress[4].

Vos préoccupations ont des répercussions sur votre santé.

Si vous êtes tendu, vous pourriez être plus susceptible de faire des choix qui peuvent nuire à la santé de votre cœur. Vous pourriez, par exemple, consommer plus d'aliments hautement transformés, ne pas faire suffisamment d'activité physique, boire trop d'alcool ou fumer la cigarette.

Ces habitudes peuvent contribuer à accroître votre taux de cholestérol, votre tension artérielle et votre poids. Tous ces facteurs peuvent augmenter votre risque de maladies du cœur et d'AVC.

Il est essentiel pour vous de trouver des façons de diminuer votre niveau de stress. Adopter de bonnes habitudes comme une saine alimentation, la pratique régulière d'activité physique et une quantité suffisante de sommeil peut vous aider à mieux gérer votre stress. Si vous avez l'impression d'être souvent tendu ou que vous avez de la difficulté à gérer votre stress, consultez votre médecin.

Références

[1] Vander Wal JS et al. Egg breakfast enhances weight loss. Int J Obes (Lond) 2008; 32(10):1545-51.

[2] Alexander DD et al. Meta-analysis of Egg Consumption and Risk of Coronary Heart Disease and Stroke. J Am Coll Nutr 2016; 35(8):704-16.

[3] www.healthlinkbc.ca/health-topics/zm2277

[4] www.coeuretavc.ca/vivez-sainement/reduire-le-stress/gerer-son-stress

[5] Anderson TJ et al. 2016 Canadian Cardiovascular Society Guidelines for the Management of Dyslipidemia for the Prevention of Cardiovascular Disease in the Adult. Can J Cardiol 2016; 32(11):1263-82.

[6] Clayton ZS, Fusco E and Kern M. Egg Consumption and Heart Health: A Review. Nutrition 2017; 37:79-85.

[7] Fondation des maladies du coeur et de l'AVC du Canada. Déclaration de 2015 sur les Gras saturés, les maladies du cœur et l'AVC. En ligne sur le site de la Fondation au www.coeuretavc.ca

[8] Fondation des maladies du coeur et de l'AVC du Canada. Tour de taille et poids santé. Consulté le 20 février 2018 au http://www.coeuretavc.ca/vivez-sainement/poids-sante/tour-de-taille-et-poids-sante

Icônes de Freepik, Smashicons, Thoseicons, Eycalyp, Iconnice, Turkkub, Smartline, Prettyicons, Pixelperfect, Mynamepong, Monkik, dDara et pongsakornred tirées du www.flaticon.com

Trousse conçue par les diététistes des Producteurs d'œufs du Canada. Juillet 2018

Also available in English.