

Hypertension : résolutions alimentaires spécifiques

J'en accomplis une à la fois, je l'intègre à ma vie et je passe à la suivante.

ACCOMPLIE



► Je respecte la quantité prescrite de sodium (sel) par repas

- Je limite mon apport en sodium à 2 400 mg par jour (soit environ 600 à 800 mg par repas).
- Je choisis le plus souvent possible des aliments contenant moins de 150 mg de sodium par portion, soit 5 % ou moins de la valeur quotidienne en sodium.
- Je recherche sur l'emballage des produits des messages tels que « Sans sodium », « Faible teneur en sodium », « Non salé », « Sans sel ajouté ».

► Je prépare le plus souvent possible mes repas à la maison

- J'opte pour des aliments frais ou surgelés, car les aliments en conserve représentent souvent une source importante de sodium.
- Je diminue ma consommation de certains condiments tels les sauces soya (même légère), tamari, teriaki, chili ou Worcestershire® ainsi que les marinades et les vinaigrettes commerciales.
- Je délaisse la salière à la table et lors de la préparation des aliments. J'utilise plutôt des épices, des fines herbes, du poivre et de l'ail pour rehausser le goût de mes plats.



Savoir où regarder, c'est alimentaire!

Le tableau de la valeur nutritive est votre meilleur outil. Comprenez-le!

Exemple :

Valeur nutritive	
par 250 mL	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 110	
Lipides 0,5 g	4 %
saturés 1,5 g	8 %
+ trans 0,1 g	
Cholestérol 10 mg	
Sodium 130 mg	5 %
Glucides 12 g	4 %
Fibres 0 g	0 %
Sucres 11 g	
Protéines 9 g	
Vitamine A	10 %
Vitamine C	6 %
Calcium	30 %
Fer	0 %
Vitamine D	45 %

PORTION (ex. : par 250 mL)

L'information présentée dans le tableau de la valeur nutritive correspond à la portion indiquée. Comparez cette portion avec ce que vous mangez réellement.

LIPIDES (ex. : 0,5 g)

Optez pour des aliments fournissant moins de 3 g de lipides (gras) par portion, soit moins de 5 % de la Valeur Quotidienne (VQ).

SATURÉS ET TRANS (ex. : 1,5 g et 0,1 g)

Recherchez des aliments contenant moins de 2 g de gras saturés par portion et sans gras trans, soit moins de 5 % de la Valeur Quotidienne (VQ).

SODIUM (ex. : 130 mg)

Choisissez des aliments fournissant moins de 150 mg de sodium par portion, soit moins de 5 % de la Valeur Quotidienne (VQ).

FIBRES (ex. : 0 g)

Privilégiez des aliments fournissant au moins 3 g de fibres par portion, soit au moins 10 % de la Valeur Quotidienne (VQ).

Informations supplémentaires

Il existe de nombreuses sources d'information pour vous aider à modifier vos habitudes alimentaires. Voici quelques ressources pouvant également vous être utiles :

Bien manger avec le Guide Alimentaire canadien

www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php

L'étiquetage nutritionnel interactif

<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/label-etiquet/nutrition/cons/interactive-fra.php>

Diabète Québec

www.diabete.qc.ca

Pression artérielle Canada

www.hypertension.ca

Fondation des maladies du cœur

www.fmcoeur.com

Ces informations ne doivent en aucun cas remplacer les soins médicaux et les conseils de votre médecin. Des différences avec le traitement prescrit par votre médecin peuvent apparaître en raison de vos antécédents et de circonstances individuelles. Pour toute question concernant vos symptômes, veuillez consulter la pharmacie affiliée à Accès pharma chez Walmart ou votre médecin.

Les pharmaciens sont les seuls responsables de l'exercice de la pharmacie. Ils n'offrent les services reliés qu'en agissant au nom d'un pharmacien propriétaire et utilisent différents outils dont les outils Accès-Santé.

ACCÈS SANTÉ

NUTRITION



Accès pharma
chez Walmart

Suite à un diagnostic d'hypertension, de cholestérol sanguin trop élevé ou de diabète, l'amélioration des habitudes alimentaires est essentielle. Prenez le virage de la nutrition efficace et passez de l'intention à l'action grâce à cette brochure!

Restaurer votre assiette une bouchée à la fois!

L'idéal est de débiter par les résolutions alimentaires spécifiques à votre condition. Une fois celles-ci bien intégrées à vos habitudes, passez aux résolutions globales pour une saine alimentation !

Votre pharmacien sera en mesure de vous guider dans l'ordre d'importance des changements à apporter. Toutefois, afin de connaître d'autres stratégies pour améliorer vos habitudes alimentaires, consultez une diététiste-nutritionniste.

Petit à petit, changez votre style de vie!

Vouloir tout changer du jour au lendemain est la principale cause d'échec. Allez-y plutôt étape par étape. Ainsi, respectez votre propre rythme et faites preuve de volonté, de patience et de persévérance. Vous verrez qu'au bout de six (6) à huit (8) semaines, les nouveaux comportements deviendront des réflexes. À l'issue du processus, vous découvrirez de nouveaux plaisirs grâce à une alimentation plus saine. Manger doit être une source de plaisir et non de stress!

Cholestérol : résolutions alimentaires spécifiques

J'en accomlis une à la fois, je l'intègre à ma vie et je passe à la suivante. **ACCOMPLIE** ✓

► Je respecte la quantité prescrite de matières grasses (aussi appelées lipides ou gras)

- Je limite mon apport en lipides à moins de 75 g par jour (soit environ 25 g par repas). Cela inclut les matières grasses ajoutées comme le beurre ou l'huile.
- Je privilégie le plus souvent possible des aliments contenant moins de 3 g de lipides par portion, soit 5 % ou moins de la valeur quotidienne en lipides.
- Je recherche sur l'emballage des produits des messages tels que « Sans matières grasses », « Sans gras trans », « Sans gras saturé », « Faible teneur en matières grasses », « Teneur réduite en matières grasses ».
- Pour remplacer la viande, je choisis à l'occasion les légumineuses (pois chiches, lentilles etc.) et le soya sous diverses formes (boissons, tofu, noix, etc.).
- Je prévois au moins 2 portions de poisson à chaque semaine.
- Je savoure plus souvent des viandes et charcuteries maigres ou extra maigres.

► Je choisis des bons gras et je diminue ma consommation des mauvais gras

- Je favorise les huiles végétales non hydrogénées (canola, olive ou soja), la mayonnaise faible en gras et la margarine molle non hydrogénée. Je peux en inclure, à chaque repas, 1 à 3 portions de 5 ml (1 c. à thé).
- Je recherche des aliments contenant moins de 2 g de gras saturés par portion et sans gras trans, soit 5 % ou moins de la valeur quotidienne en gras saturés et gras trans combinés.

Diabète : résolutions alimentaires spécifiques

J'en accomlis une à la fois, je l'intègre à ma vie et je passe à la suivante. **ACCOMPLIE** ✓

► Je respecte la quantité prescrite de glucides par repas

- Femme : Je m'en tiens à 45 à 60 g de glucides par repas.
- Homme : Je m'en tiens à 60 à 75 g de glucides par repas.
- Je recherche sur l'emballage des produits des messages tels que « Faible teneur en sucres », « Teneur réduite en sucres », « Non additionné de sucres », « Sans sucre ajouté ».



► J'augmente ma consommation quotidienne de fibres alimentaires

- Je vise une valeur quotidienne (VQ) en fibres d'au moins 25 g en mangeant des aliments à teneur élevée en fibres à chaque repas.
- Je choisis le plus souvent possibles des produits fournissant au moins 3 g de fibres par portion, soit 10 % et plus de la VQ en fibres.
- Je recherche sur l'emballage des produits des messages tels que « Source de fibres », « Source élevée de fibres » ou « Source très élevée de fibres ».

Résolutions alimentaires globales

J'en accomlis une à la fois, je l'intègre à ma vie et je passe à la suivante. **ACCOMPLIE** ✓

► Je respecte le principe de l'assiette équilibrée

- Je remplis la moitié (1/2) de mon assiette de légumes, soit 2 portions de légumes par repas.
- Je remplis le quart (1/4) de mon assiette de produits céréaliers de grains entiers qui contiennent au moins 3 g de fibres par portion.
- Je remplis le quart (1/4) de mon assiette de « Viandes et substituts » (viandes, volaille, poisson, fruits de mer, noix et graines, tofu, légumineuses, etc.).
- Je termine mon repas par un fruit frais ou surgelé
- Je complète mon repas avec un aliment du groupe « Lait et substituts » faible en gras.

► Je me rapproche de la grosseur des portions du Guide alimentaire canadien

- Un poing équivaut à une portion de légume, deux portions de pâtes alimentaires, deux portions de fruits en morceaux, une portion de lait, soit 250 ml (1 tasse).
- Une paume de main équivaut à une portion de viande, volaille ou poisson, soit 75 à 90 g (2 1/2 à 3 oz).
- Un bout de pouce équivaut à une portion d'huile ou de margarine, soit 5 ml (1 c. à thé).

► J'écoute mes signaux de satiété

- Je savoure chaque bouchée et lorsque je n'ai plus faim, j'arrête de manger. Je n'ai pas à finir mon assiette!

► Je bois de l'eau pour étancher ma soif

- L'eau est la boisson par excellence pour étancher la soif.