

# Une alimentation saine pour votre cœur : les triglycérides



## Pourquoi est-ce important?

Les triglycérides, un type de gras retrouvé dans votre sang, dépendent de ce que vous mangez et buvez, et un taux de triglycérides trop élevé augmente vos risques de souffrir d'une maladie cardiaque. Vous pouvez abaisser votre taux de triglycérides en améliorant votre alimentation et en étant actif au quotidien.

## Quelques situations pouvant augmenter le taux de triglycérides

- Un excès de poids (surtout lorsqu'il est situé autour de la taille).
- Une consommation élevée d'alcool.
- Un diabète mal contrôlé ou une glycémie (taux de sucre sanguin).
- Une alimentation riche en sucre ou en aliments sucrés.
- Une alimentation riche en gras ou en calories.

## Étape par étape

- Choisissez des aliments contenant moins de gras saturés et de gras trans.
- Soyez plus actifs.
- Réduisez votre consommation de sucre et d'aliments sucrés.
- Réduisez votre consommation d'alcool.
- Consommez plus souvent des poissons riches en oméga-3.

- Si vous êtes diabétiques, un bon contrôle de votre glycémie pourrait vous aider à abaisser votre taux de triglycérides.
- Perdez du poids si nécessaire. La mesure de votre tour de taille devrait être inférieure à 102 cm (40 po) si vous êtes un homme et 88 cm (35 po) si vous êtes une femme. Le tour de taille pourrait être inférieur chez certains groupes ethno-culturels; discutez-en avec votre diététiste.
- Assurez-vous de consommer des repas équilibrés à des heures régulières (toutes les quatre à six heures).

## Choix d'aliments pour contrôler votre taux de triglycérides

- Servez-vous de petites portions de viande maigre et retirez le gras visible. Une petite portion représente 75 g (2 ½ oz), soit la taille d'un jeu de cartes.
- Ajoutez des poissons gras à votre menu au moins deux fois par semaine. Le saumon, le maquereau, le hareng de l'Atlantique, les sardines et la truite en sont des exemples. Les suppléments d'huile de poisson peuvent être pris suite à la recommandation d'un professionnel de la santé. Consultez votre diététiste pour plus d'information.

Conseils avisés de la part de diététistes. [www.dietetistes.ca](http://www.dietetistes.ca)

- Choisissez des produits laitiers à teneur réduite en gras, comme le lait 1% ou le lait écrémé et les fromages 15-20% ou moins de matières grasses.
- Utilisez des huiles insaturées comme l'huile de canola, d'olive, d'arachide, de carthame, de soja, de tournesol ou de maïs.
- Choisissez des margarines molles non hydrogénées à base d'huiles insaturées.
- Limitez les quantités de margarine, de mayonnaise ou de sauce ajoutées sur le pain, la viande, les pommes de terre et autres légumes.
- Comparez l'information nutritionnelle des produits que vous achetez afin de choisir les produits les plus faibles en gras saturés, en gras trans et en sucre.
- Utilisez plus souvent les méthodes de cuisson suivantes : cuire au four, pocher, griller, rôtir, cuire sur le barbecue.
- Étanchez votre soif avec de l'eau plutôt qu'une boisson sucrée.
- Préférez le fruit entier plutôt que le jus de fruit aussi souvent que possible. Les fruits entiers représentent une bonne source de fibres et un fruit moyen contient moins de glucides (sucre naturel du fruit) qu'une tasse (250 ml) de jus.
- Réduisez d'au moins ¼ la quantité de sucre ajoutée à vos recettes ou utilisez un substitut de sucre (édulcorant artificiel).
- Recherchez des sirops, confitures et gelées contenant moins de sucre.
- Limitez votre consommation d'alcool à 1 ou 2 consommations par jour ou encore mieux, évitez d'en consommer. Une seule consommation peut élever le taux de triglycérides chez certaines personnes.