



saine alimentation,
tension artérielle
saine

Un guide à suivre chaque jour

l'hypertension

PRENEZ LE CONTRÔLE

Des changements dans l'alimentation et le mode de vie s'avèrent des moyens efficaces pour aider à réduire une tension artérielle élevée. Chez certaines personnes, ces moyens pourraient même normaliser la tension artérielle ou réduire la quantité de médicaments dont elles ont besoin.

Qu'est-ce que l'hypertension?

Le cœur assure la circulation du sang dans tout le corps. La tension artérielle est la pression créée par la circulation du sang sur les parois des vaisseaux sanguins. C'est comme la pression de l'eau qui circule à l'intérieur d'un boyau d'arrosage.

L'hypertension, aussi appelée haute pression, se manifeste lorsque la force ou pression du sang contre les parois des vaisseaux sanguins est trop forte.

L'hypertension artérielle est dangereuse, car elle force le cœur à travailler trop dur. Avec le temps, cet effort supplémentaire peut provoquer des cicatrices à l'intérieur des artères et diminuer leur élasticité. Bien que ces changements se produisent naturellement avec l'âge, ils surviennent plus rapidement chez les personnes hypertendues. L'hypertension non traitée peut entraîner un accident

vasculaire cérébral (AVC), une crise cardiaque, une insuffisance cardiaque ou une insuffisance rénale. En fait, l'hypertension est le premier facteur de risque d'AVC et représente un des principaux facteurs de risque de maladie du cœur.

Des valeurs à retenir

Selon Hypertension Canada, un Canadien adulte sur cinq présente une tension artérielle élevée. De ce nombre, 20% ne le savent pas car il n'y a pas de symptômes. Connaître les valeurs normales de tension artérielle est la première étape pour maintenir la vôtre en santé.



Un cinquième des Canadiens adultes présente une tension artérielle élevée.

Quelles sont les causes de l'hypertension?

Plusieurs facteurs peuvent contribuer au développement de l'hypertension; il s'agit souvent d'une combinaison d'éléments plutôt que d'une seule cause. De plus, certains de ces facteurs nous échappent.

Le risque d'hypertension augmente à mesure que nous vieillissons et est plus fréquent chez les personnes de plus de 40 ans. Le tabagisme, l'hérédité et certains problèmes de santé comme l'obésité, le diabète ou une maladie rénale pourraient aussi accroître le risque.

Prenez les choses en main

En prenant l'une ou l'autre des habitudes suivantes, vous ferez un pas dans la bonne direction pour améliorer votre tension artérielle. Plus vous les maintiendrez, plus vous aurez votre tension artérielle bien en main.

- ▶ Si vous fumez, demandez de l'aide pour arrêter.
- ▶ Réduisez votre apport en sodium (sel).
- ▶ Limitez votre consommation d'alcool à un ou deux verres par jour.
- ▶ Faites de l'activité physique au moins 2,5 heures par semaine, en additionnant des périodes d'au moins 10 minutes.
- ▶ Mangez sainement.
- ▶ Gérez judicieusement votre poids en adoptant un mode de vie sain.

adoptez la diète DASH et mangez mieux

Bonne nouvelle! La diète DASH a démontré qu'elle pouvait contribuer à réduire efficacement une tension artérielle élevée et diminuer le risque d'hypertension.

Basée sur des études exhaustives menées par une équipe provenant d'établissements de santé réputés, la diète DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) n'implique ni consigne compliquée ni aliments spéciaux¹.

Les lignes directrices de la diète DASH s'apparentent aux recommandations du *Guide alimentaire canadien*, tout en mettant davantage l'accent sur les légumes, les fruits et les produits laitiers.

L'étude sur la diète DASH a démontré qu'une alimentation saine qui comprend 3 portions de produits laitiers, en plus de 8 à 10 portions de fruits et de légumes par jour, réduit la tension artérielle deux fois plus qu'une alimentation uniquement riche en légumes et en fruits.

FAIT INTÉRESSANT

Les participants de l'étude sur la diète DASH ont vu leur tension artérielle diminuer assez rapidement, soit deux semaines après avoir modifié leur alimentation.



comment fonctionne la diète DASH?

LAIT ET SUBSTITUTS

La diète DASH recommande 3 portions de produits laitiers chaque jour.

Chaque exemple représente une portion.



Lait
1 tasse (250 ml)



Yogourt
¾ tasse (175 g)



Fromage
1½ oz (50 g)



Fromage râpé
½ tasse (125 ml)

LÉGUMES ET FRUITS

La diète DASH recommande de 8 à 10 portions de légumes et de fruits chaque jour.

Chaque exemple représente une portion.



Fruits séchés
¼ tasse (60 ml)

Légumes feuillus, crus
1 tasse (250 ml)



1 fruit moyen



Légumes
½ tasse (125 ml)

Aliments associés à une tension artérielle saine

Des études ont révélé que les légumes, les fruits et les produits laitiers, particulièrement le lait et le yogourt, aident à maintenir une tension artérielle saine². Ces aliments nutritifs fournissent du calcium, du magnésium et du potassium, une combinaison de nutriments que l'on associe depuis longtemps à une diminution du risque de tension artérielle élevée. Toutefois, c'est probablement la synergie entre ces nutriments importants et d'autres composantes qui ne sont pas encore connues, contenues dans les légumes, les fruits et les produits laitiers, qui contribue à l'efficacité de ces aliments.

Les produits laitiers contiennent également des peptides bioactifs, un type de protéine qui semble avoir un effet bénéfique sur la tension artérielle. Ces peptides s'apparentent aux ingrédients actifs présents en plus fortes doses dans les médicaments contre l'hypertension.

Les suppléments sont-ils aussi efficaces que les aliments?

Les nutriments consommés sous forme de suppléments pourraient ne pas réduire la tension artérielle de la même façon que les aliments. Ce n'est qu'en consommant des aliments que vous profiterez de tous leurs bienfaits. Pourquoi? Tout simplement parce que les aliments contiennent plusieurs autres composantes en plus des nutriments mentionnés précédemment. Ces composantes fournissent des bienfaits supplémentaires dont nous ne comprenons pas encore très bien les effets.

La plupart des gens ne consomment pas le nombre de portions quotidiennes de légumes, de fruits et de produits laitiers que recommande la diète DASH³.

s'alimenter sainement chaque jour

la feuille de route DASH

En décidant de changer votre alimentation et votre mode de vie, vous récolterez des bienfaits pour votre santé et votre bien-être qui dureront.

Soyez réaliste

Vos habitudes alimentaires ne se sont pas forgées du jour au lendemain. Alors, n'essayez pas d'apporter une foule de changements importants d'un coup à votre alimentation ou à votre mode de vie. Les gens qui font des changements réalistes sur une longue période sont plus susceptibles de réussir. Et lorsque vous n'y arrivez pas, ne vous en faites pas, reprenez-vous et revenez sur la bonne voie. Changer vos habitudes alimentaires peut être difficile au début, mais si vous persistez, elles deviendront une seconde nature.

Comment se servir de la feuille de route

Familiarisez-vous d'abord avec cet outil et remplissez-le chaque jour. Assurez-vous de mesurer votre tension artérielle à un moment où vous êtes détendu.

Sur le plan de l'alimentation, la feuille de route vous aidera à prendre conscience de ce que vous consommez vraiment. Elle vous permettra d'établir un objectif, d'analyser vos habitudes et de motiver un changement. Autrement dit, en employant cette feuille de route, vous augmenterez vos chances de succès!

La première étape

Pour faire des changements sains, la clé de la réussite est de savoir où vous en êtes. Pendant une ou deux semaines, servez-vous de la feuille de route pour bien cerner vos habitudes alimentaires. Vous ne savez probablement pas combien de portions de légumes, de fruits et de produits laitiers vous consommez actuellement.

En ayant une idée précise de vos habitudes alimentaires, vous serez plus en mesure d'évaluer ce que vous devez changer.

Collez la feuille de route DASH sur la porte de votre frigo et remplissez-la une fois par jour. Faites-le avant le souper afin de pouvoir ajouter les aliments manquants au repas ou à la collation de la soirée.

s'alimenter sainement chaque jour

la feuille de route DASH

Semaine _____

Visitez plaisirlaitiers.ca/hypertension pour des copies supplémentaires.

Cochez chaque portion consommée et soyez-en fier!

	LÉGUMES ET FRUITS	PRODUITS LAITIERS	MA TENSION ARTÉRIELLE
Lundi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	_____
Mardi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	_____
Mercredi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	_____
Jeudi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	_____
Vendredi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	_____
Samedi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	_____
Dimanche	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	_____

L'objectif DASH est de 8 à 10 portions de
LÉGUMES ET FRUITS PAR JOUR

L'objectif DASH est de 3 portions de
PRODUITS LAITIERS PAR JOUR

**CETTE SEMAINE, MON OBJECTIF EST
DE _____ PORTION(S) QUOTIDIENNE(S).**

**CETTE SEMAINE, MON OBJECTIF EST
DE _____ PORTION(S) QUOTIDIENNE(S).**

Je compte y arriver en _____

Je compte y arriver en _____

Qu'ai-je accompli cette semaine et que vais-je faire de différent la semaine prochaine pour m'aider à atteindre mes objectifs?

GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN

	LÉGUMES ET FRUITS	LAIT ET SUBSTITUTS	PRODUITS CÉRÉALIERS	VIANDES ET SUBSTITUTS
Nombre de portions recommandé par le Guide alimentaire canadien	<p>Femmes (de 19 à 50 ans) : 7 à 8</p> <p>Hommes (de 19 à 50 ans) : 8 à 10</p> <p>Adultes (de 51 ans ou +): 7</p>	<p>Adultes (de 19 à 50 ans) : 2</p> <p>Adultes (de 51 ans ou +): 3</p>	<p>Femmes (de 19 à 50 ans) : 6 à 7</p> <p>Hommes (de 19 à 50 ans) : 8</p> <p>Femmes (de 51 ans ou +): 6</p> <p>Hommes (de 51 ans ou +): 7</p>	<p>Femmes (de 19 ans ou +): 2</p> <p>Hommes (de 19 ans ou +): 3</p>
	<p>Objectifs de la diète DASH: 8 à 10 portions</p>	<p>Objectifs de la diète DASH: 3 portions</p>		
Exemples d'une portion	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Une pomme ▶ ½ tasse de brocoli ▶ ½ tasse de carottes 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 250 ml (1 tasse) de lait ▶ 175 g de yogourt ▶ 50 g de fromage 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 1 tranche de pain ▶ ½ tasse de riz ou de pâtes 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 75 g de viande, de volaille ou de poisson ▶ 2 œufs ▶ ¾ tasse de légumineuses

<input checked="" type="checkbox"/> OBJECTIF	COMMENTAIRES
<input type="checkbox"/> J'AI ATTEINT MES OBJECTIFS	Félicitations! Vous avez obtenu d'excellents résultats. Continuez dans cette voie et vous en retirerez des bienfaits qui dureront. Votre prochain objectif vous attend.
<input type="checkbox"/> J'AI PRESQUE ATTEINT MES OBJECTIFS	Vous avez de bons résultats! On ne change pas ses habitudes du jour au lendemain. Rappelez-vous qu'un esprit positif vous mènera à des résultats positifs.
<input type="checkbox"/> JE SUIS LOIN DE MES OBJECTIFS	Chaque portion cochée est un pas de plus dans la bonne direction! Continuez ainsi. Vous êtes à la recherche d'inspiration? Parcourez les conseils de la brochure.

s'alimenter sainement chaque jour

la feuille de route DASH

Semaine _____

Visitez plaisirlaitiers.ca/hypertension pour des copies supplémentaires.

Cochez chaque portion consommée et soyez-en fier!

	LÉGUMES ET FRUITS	PRODUITS LAITIERS	MA TENSION ARTÉRIELLE
Lundi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	_____
Mardi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	_____
Mercredi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	_____
Jeudi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	_____
Vendredi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	_____
Samedi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	_____
Dimanche	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	_____

L'objectif DASH est de 8 à 10 portions de
LÉGUMES ET FRUITS PAR JOUR

L'objectif DASH est de 3 portions de
PRODUITS LAITIERS PAR JOUR

**CETTE SEMAINE, MON OBJECTIF EST
DE _____ PORTION(S) QUOTIDIENNE(S).**

**CETTE SEMAINE, MON OBJECTIF EST
DE _____ PORTION(S) QUOTIDIENNE(S).**

Je compte y arriver en _____

Je compte y arriver en _____

Qu'ai-je accompli cette semaine et que vais-je faire de différent la semaine prochaine pour m'aider à atteindre mes objectifs?

GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN

	LÉGUMES ET FRUITS	LAIT ET SUBSTITUTS	PRODUITS CÉRÉALIERS	VIANDES ET SUBSTITUTS
Nombre de portions recommandé par le Guide alimentaire canadien	<p>Femmes (de 19 à 50 ans) : 7 à 8</p> <p>Hommes (de 19 à 50 ans) : 8 à 10</p> <p>Adultes (de 51 ans ou +): 7</p>	<p>Adultes (de 19 à 50 ans) : 2</p> <p>Adultes (de 51 ans ou +): 3</p>	<p>Femmes (de 19 à 50 ans) : 6 à 7</p> <p>Hommes (de 19 à 50 ans) : 8</p> <p>Femmes (de 51 ans ou +): 6</p> <p>Hommes (de 51 ans ou +): 7</p>	<p>Femmes (de 19 ans ou +): 2</p> <p>Hommes (de 19 ans ou +): 3</p>
	<p>Objectifs de la diète DASH: 8 à 10 portions</p>	<p>Objectifs de la diète DASH: 3 portions</p>		
Exemples d'une portion	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Une pomme ▶ ½ tasse de brocoli ▶ ½ tasse de carottes 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 250 ml (1 tasse) de lait ▶ 175 g de yogourt ▶ 50 g de fromage 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 1 tranche de pain ▶ ½ tasse de riz ou de pâtes 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 75 g de viande, de volaille ou de poisson ▶ 2 œufs ▶ ¾ tasse de légumineuses

<input checked="" type="checkbox"/> OBJECTIF	COMMENTAIRES
<input type="checkbox"/> J'AI ATTEINT MES OBJECTIFS	Félicitations! Vous avez obtenu d'excellents résultats. Continuez dans cette voie et vous en retirerez des bienfaits qui dureront. Votre prochain objectif vous attend.
<input type="checkbox"/> J'AI PRESQUE ATTEINT MES OBJECTIFS	Vous avez de bons résultats! On ne change pas ses habitudes du jour au lendemain. Rappelez-vous qu'un esprit positif vous mènera à des résultats positifs.
<input type="checkbox"/> JE SUIS LOIN DE MES OBJECTIFS	Chaque portion cochée est un pas de plus dans la bonne direction! Continuez ainsi. Vous êtes à la recherche d'inspiration? Parcourez les conseils de la brochure.

s'alimenter sainement chaque jour

la feuille de route DASH

Semaine _____

Visitez plaisirlaitiers.ca/hypertension pour des copies supplémentaires.

Cochez chaque portion consommée et soyez-en fier!

	LÉGUMES ET FRUITS	PRODUITS LAI TIERS	MA TENSION ARTÉRIELLE
Lundi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	_____
Mardi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	_____
Mercredi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	_____
Jeudi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	_____
Vendredi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	_____
Samedi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	_____
Dimanche	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	_____

L'objectif DASH est de 8 à 10 portions de
LÉGUMES ET FRUITS PAR JOUR

L'objectif DASH est de 3 portions de
PRODUITS LAITIERS PAR JOUR

**CETTE SEMAINE, MON OBJECTIF EST
DE _____ PORTION(S) QUOTIDIENNE(S).**

**CETTE SEMAINE, MON OBJECTIF EST
DE _____ PORTION(S) QUOTIDIENNE(S).**

Je compte y arriver en _____

Je compte y arriver en _____

Qu'ai-je accompli cette semaine et que vais-je faire de différent la semaine prochaine pour m'aider à atteindre mes objectifs?

GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN

	LÉGUMES ET FRUITS	LAIT ET SUBSTITUTS	PRODUITS CÉRÉALIERS	VIANDES ET SUBSTITUTS
Nombre de portions recommandé par le Guide alimentaire canadien	Femmes (de 19 à 50 ans) : 7 à 8 Hommes (de 19 à 50 ans) : 8 à 10 Adultes (de 51 ans ou +) : 7	Adultes (de 19 à 50 ans) : 2 Adultes (de 51 ans ou +) : 3	Femmes (de 19 à 50 ans) : 6 à 7 Hommes (de 19 à 50 ans) : 8 Femmes (de 51 ans ou +) : 6 Hommes (de 51 ans ou +) : 7	Femmes (de 19 ans ou +) : 2 Hommes (de 19 ans ou +) : 3
	Objectifs de la diète DASH : 8 à 10 portions	Objectifs de la diète DASH : 3 portions		
Exemples d'une portion	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Une pomme ▶ ½ tasse de brocoli ▶ ½ tasse de carottes 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 250 ml (1 tasse) de lait ▶ 175 g de yogourt ▶ 50 g de fromage 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 1 tranche de pain ▶ ½ tasse de riz ou de pâtes 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 75 g de viande, de volaille ou de poisson ▶ 2 œufs ▶ ¾ tasse de légumineuses

<input checked="" type="checkbox"/> OBJECTIF	COMMENTAIRES
<input type="checkbox"/> J'AI ATTEINT MES OBJECTIFS	Félicitations! Vous avez obtenu d'excellents résultats. Continuez dans cette voie et vous en retirerez des bienfaits qui dureront. Votre prochain objectif vous attend.
<input type="checkbox"/> J'AI PRESQUE ATTEINT MES OBJECTIFS	Vous avez de bons résultats! On ne change pas ses habitudes du jour au lendemain. Rappelez-vous qu'un esprit positif vous mènera à des résultats positifs.
<input type="checkbox"/> JE SUIS LOIN DE MES OBJECTIFS	Chaque portion cochée est un pas de plus dans la bonne direction! Continuez ainsi. Vous êtes à la recherche d'inspiration? Parcourez les conseils de la brochure.

Fixez-vous des objectifs SMART!

Pour des changements qui dureront, pensez **SMART** lorsque vient le temps de déterminer vos objectifs. L'acronyme **SMART** signifie :

- ▶ **S**pécifique
- ▶ **M**esurable
- ▶ Axé sur l'**A**ction
- ▶ **R**éaliste
- ▶ **T**emporel

Objectifs formulés de façon habituelle :

- ▶ Je vais boire plus de lait.
- ▶ Je vais manger plus de légumes verts feuillus.
- ▶ Je vais manger plus de fruits.

Objectifs formulés avec la méthode SMART :

- ▶ Cette semaine, je vais accompagner au moins un de mes repas d'un verre de lait.
- ▶ Je vais manger des légumes verts feuillus au souper, au moins trois fois cette semaine.
- ▶ Cette semaine, je vais inclure une portion de fruits séchés, surgelés ou frais dans ma collation.

Écrire vos objectifs et suivre vos progrès peuvent vous aider à maintenir le cap et à rester motivé. Célébrez vos succès et ne soyez pas trop exigeant envers vous-même lorsque vous n'y arrivez pas. Cela fait partie du processus. Ne lâchez surtout pas.

*Grâce à la méthode DASH,
manger sainement est à la portée de tous.*

l'importance d'un mode de vie sain

Saines habitudes de vie et poids

Bien qu'un excès de poids puisse augmenter le risque d'hypertension, gérer votre poids peut s'avérer plus difficile que vous ne le souhaiteriez.

Une alimentation équilibrée et la pratique régulière d'activités physiques peuvent aider à maintenir une tension artérielle saine. De plus, adopter ces changements peut vous aider à perdre du poids et à réduire davantage une tension artérielle élevée.

Lisez les étiquettes

Les tableaux de valeurs nutritives et les listes d'ingrédients fournissent une foule de renseignements utiles et représentent un outil précieux pour quiconque veut améliorer ses habitudes alimentaires. Lisez les étiquettes et comparez les différents aliments avant de faire vos achats.

À titre d'exemple : Vérifiez la grosseur de vos portions, vous mangez peut-être plus que vous ne le pensez.

Opter pour des aliments plus riches en protéines et en fibres vous permettra de satisfaire votre appétit et de maintenir votre niveau d'énergie plus longtemps. De plus, comparez les teneurs en sodium sur les étiquettes et choisissez la meilleure option.

Réduisez votre apport en sodium

Réduire votre consommation de sodium peut représenter un pas important en vue d'atteindre et de maintenir une tension artérielle saine. Santé Canada a établi la limite maximale à 2 300 mg⁴ de sodium par jour. La consommation moyenne actuelle est de 3 400 mg⁵ – c'est donc dire que nous devons y porter une attention particulière.

Réduisez le sodium de votre alimentation graduellement. N'oubliez pas que les aliments transformés, y compris ceux provenant des restaurants et des établissements de restauration rapide, constituent la principale source de sodium dans notre alimentation, et non le sel que nous employons à table.

Quelques trucs pour réduire votre apport en sodium :

À la maison :

- ▶ Préparez vos repas à partir d'ingrédients frais le plus souvent possible.
- ▶ Réduisez le sel lorsque vous cuisinez en le remplaçant par des herbes et des épices.
- ▶ Donnez un regain de saveur à vos aliments en les arrosant de jus de citron plutôt qu'en les salant.
- ▶ Modérez votre consommation de viandes transformées ainsi que d'aliments marinés et fumés.
- ▶ Lisez les étiquettes et choisissez autant que possible des aliments à faible teneur en sodium.

Au restaurant :

- ▶ Demandez que l'on vous apporte la sauce ou la vinaigrette séparément, car elles contiennent habituellement beaucoup de sodium.
- ▶ Dans les restaurants, renseignez-vous sur les choix à plus faible teneur en sodium.



⁴Hypertension Canada recommande aux personnes présentant une tension artérielle élevée de limiter leur apport en sodium à un maximum de 2 000 mg par jour.

mangez plus d'aliments sains

FAIT INTÉRESSANT

Dans le cadre d'une alimentation équilibrée, les produits laitiers peuvent jouer un rôle bénéfique dans la gestion du poids et la prévention de l'obésité, contribuant ainsi à réduire votre risque d'hypertension.

Apportez des changements positifs à votre alimentation et vous en retirerez des bienfaits pour votre santé et votre bien-être à long terme.

UNE GRANDE VARIÉTÉ DE PRODUITS LAITIERS S'OFFRE À VOUS

Pour augmenter votre consommation de produits laitiers, mangez un yogourt comme collation en après-midi ou buvez un verre de lait froid en soirée.

Quelques astuces

Profitez des repas pour intégrer les recommandations de la diète DASH sur la consommation de produits laitiers. Voici quelques idées :

- ▶ Augmentez la quantité de lait dans vos céréales du matin jusqu'à obtenir une portion complète, et assurez-vous de le boire.
- ▶ Préparez des trempettes et des vinaigrettes avec du yogourt.
- ▶ Faites des soupes à base de lait.
- ▶ Optez pour des yogourts et des poudings à base de lait comme dessert.

Collations fûtées

Prendre des produits laitiers en collation peut être une excellente façon d'en consommer suffisamment. De plus, le lait, le yogourt et le fromage contiennent des protéines qui les rendent encore plus rassasiants, et, bien sûr, plus nutritifs, que des aliments comme les croustilles et les biscuits.

Buvez intelligemment

Ce que vous buvez peut aussi vous aider à respecter les recommandations de la diète DASH.

- ▶ Concoctez une boisson au yogourt maison : dans un verre, videz un petit contenant de yogourt à la vanille, ajoutez une tasse de lait et mélangez bien. Et voilà!
- ▶ Prenez un café au lait ou un chai latté le matin, ou optez pour un chocolat chaud fait avec du lait.
- ▶ Préparez un lait frappé avec du yogourt, des fruits et un peu de lait, et vous obtiendrez des portions de deux groupes alimentaires recommandés par la diète DASH et un bon goût satisfaisant.



MANGEZ COLORÉ GRÂCE AUX LÉGUMES ET AUX FRUITS

Repensez vos repas. Plutôt que planifier votre assiette en fonction de votre choix de viande, pensez aux légumes que vous pourriez intégrer.

- ▶ Mangez davantage de salades. Achetez des mélanges de laitues prélevées afin de gagner du temps. Croquez des légumes crus avec une trempette à base de yogourt.
- ▶ Garnissez abondamment vos sandwiches de laitue, d'oignons, de tranches de tomates et de poivrons.
- ▶ Préparez vos sauces pour pâtes en y mettant beaucoup de légumes ou ajoutez des légumes à des sauces prêtes à servir à teneur réduite en sodium.
- ▶ Les pizzas du commerce peuvent contenir beaucoup de sodium. Vous pouvez facilement préparer les vôtres en déposant sur des tortillas ou des muffins anglais de grains entiers des tranches de tomates, des légumes et du fromage râpé, puis en passant le tout au four.

- ▶ Frais, en sauce, en compote ou séchés, les fruits sont délicieux et très pratiques. Ajoutez des petits fruits à vos céréales, croquez une pomme au travail. Mangez une salade de fruits frais comme dessert.
- ▶ Ajoutez plein de légumes à vos soupes.

Célébrez vos succès

N'oubliez pas de vous servir de la feuille de route. C'est un outil précieux. Chaque fois que vous atteignez un objectif, aussi modeste qu'il soit, félicitez-vous et célébrez votre succès. Partagez votre réussite avec vos proches et récompensez-vous. Dites oui à des changements sains et durables.

*Grâce à l'approche
DASH, avoir une
saine alimentation
devient un objectif
à la portée de tous.*



Sources

1. Appel LJ et coll. A clinical trial of the effects of dietary patterns on blood pressure. *N Eng J Med* 1997; 336:1117-24.
2. Ralston RA et coll. A systematic review and meta-analysis of elevated blood pressure and consumption of dairy foods. *J Hum Hypertens* 2012; 26:3-13.
3. Garriguet D. 2004. Nutrition : Résultats de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes — Vue d'ensemble des habitudes alimentaires des Canadiens. www.statcan.gc.ca. Consulté le 27 janvier 2016.
4. Institute of Medicine. Dietary reference intakes: the essential guide to nutrient requirements. Washington, DC: The National Academies Press. 2006.
5. Santé Canada. 2012. Le sodium au Canada. www.hc-sc.gc.ca. Consulté le 27 janvier 2016.

Veillez noter que le contenu de cette brochure et la feuille de route qui l'accompagne ne doivent pas remplacer les conseils de votre médecin, diététiste ou autre professionnel de la santé qualifié. Ne changez rien à votre médication et n'adoptez aucun programme de santé sans les consulter.



NUTRITION
LES PRODUCTEURS LAITIERS DU CANADA

plaisirslaitiers.ca

