

Astuces pour consommer suffisamment de lait, de fromage et de yogourt

- Remplacez l'eau par du lait dans votre gruau
- Mélangez du lait ou du yogourt à de petits fruits congelés pour préparer vos laits frappés
- Préparez une vinaigrette ou une trempette avec du yogourt pour vos salades et vos légumes
- Ajoutez du lait à votre thé ou dégustez un café latté
- Garnissez vos soupes, salades, sandwichs roulés et légumes grillés de fromage râpé
- Dégustez un morceau de fromage accompagné d'un fruit en guise de collation saine ou pour compléter votre repas

Visez une alimentation équilibrée

Votre médecin est d'accord!
Même si vous êtes atteint d'une maladie cardiaque, vous pouvez consommer du lait, du fromage et du yogourt dans le cadre d'une alimentation équilibrée et saine pour le cœur.



...



Mangez bien!

Optez pour l'équilibre en consommant des aliments comme du lait, du fromage, du yogourt, des légumes, des fruits, des grains entiers, de la viande maigre, de la volaille, du poisson, des légumineuses, des noix et des graines. Ils sont remplis d'éléments nutritifs qui favorisent le maintien d'une bonne santé.

Bougez plus!

Faites de l'activité physique une priorité dans votre routine quotidienne. Il suffit de pratiquer des activités que vous aimez, ce qui vous incitera à bouger plus. Commencez graduellement et visez au moins 30 minutes presque tous les jours.

Vous êtes atteint d'une maladie cardiaque ou avez subi un accident vasculaire cérébral? Il est bon de savoir que vous pouvez tout de même consommer du lait, du fromage et du yogourt.

Besoin de recettes et de conseils santé?

Consultez la section *Les préférées de nos diététistes* de notre site Web à : plaisirlaitiers.ca/nospreferrees

Sources:

1. de Souza RJ et coll. Intake of saturated and trans unsaturated fatty acids and risk of all cause mortality, cardiovascular disease, and type 2 diabetes: systematic review and meta-analysis of observational studies. *BMJ* 2015;351:h3978.
2. Chowdhury R et coll. Associations of dietary, circulating and supplement fatty acids with coronary risk. *Ann Intern Med* 2014;160:398-406.
3. de Oliveira Otto MC et coll. Dietary intake of saturated fat by food source and incident cardiovascular disease: the Multi-Ethnic Study of Atherosclerosis. *Am J Clin Nutr* 2012;96:397-404.
4. Qin L et coll. Dairy consumption and risk of cardiovascular disease: an updated meta-analysis of prospective cohort studies. *Asia Pac J Clin Nutr* 2015;24:90-100.
5. Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada. 2015. Déclaration – Les gras saturés, les maladies du cœur et l'AVC. 24 septembre 2015. Disponible à www.fmcoeur.com.

Les renseignements contenus dans ce dépliant ne visent pas à remplacer les conseils de votre médecin ou de votre diététiste.



NUTRITION
LES PRODUCTEURS LAITIERS DU CANADA



Vous êtes atteint d'une maladie cardiaque ou avez subi un AVC?

...

Vous pouvez consommer des aliments sains pour le cœur comme le lait, le fromage et le yogourt

Savourez des aliments bénéfiques pour la santé du cœur comme le lait, le fromage et le yogourt

Êtes-vous atteint d'une maladie cardiaque ou avez-vous déjà subi une attaque cardiaque ou un accident vasculaire cérébral? Les aliments que vous aimiez vous manquent-ils? Si tel est le cas, voici une bonne nouvelle : vous pouvez continuer de consommer du lait, du fromage et du yogourt dans le cadre d'une alimentation saine.

On vous a peut-être déjà recommandé de limiter les aliments qui contiennent des gras saturés. Ces types de gras se retrouvent dans plusieurs aliments comme la viande, la volaille, le poisson, les œufs et les produits laitiers. Les produits de boulangerie et les aliments frits et hautement transformés contiennent également des gras saturés.



Les experts ont récemment examiné de près les données scientifiques et ont conclu que la consommation de gras saturés n'augmente pas le risque de maladies cardiaques^{1,2}.

De nouvelles études suggèrent que ce ne sont pas les gras saturés en tant que tels, mais plutôt le type d'aliment dans lequel se trouvent les gras qui a le plus d'influence sur votre santé cardiaque³.

En effet, les résultats d'une étude récente indiquent que consommer **des produits laitiers comme du lait, du fromage et du yogourt, bien qu'ils contiennent des gras saturés, pourrait en réalité diminuer le risque de maladies cardiaques et d'accidents vasculaires cérébraux⁴.**

Quels aliments devriez-vous limiter alors? Les experts s'entendent généralement pour affirmer qu'il vaut mieux éviter de consommer trop d'aliments frits et hautement transformés comme les friandises, les gâteaux, les biscuits et les beignes⁵.

La Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada porte un regard nouveau sur les gras saturés

Selon la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada, la nutrition est une science qui progresse constamment et qui amène à revoir la vision sur les gras saturés⁵.

Ces nouvelles recommandations⁵ en matière d'alimentation favorisant la santé du cœur vous encouragent à :

mettre l'accent sur les aliments naturellement nutritifs

...

éviter les aliments hautement transformés

Ce qu'il faut retenir, c'est qu'il est important de porter une attention particulière aux **types** et à la **quantité** d'aliments que vous consommez, ainsi qu'à la **qualité** de votre alimentation **en général**. Les nouvelles recommandations ne précisent pas de limite en ce qui concerne les gras saturés. Elles vous incitent plutôt à adopter une alimentation saine et équilibrée.

Consommez du lait, du fromage et du yogourt, et sentez-vous bien

Si vous êtes atteint d'une maladie cardiaque ou avez subi un accident vasculaire cérébral, vous vous demandez peut-être ce qu'il faut manger. Vous pouvez consommer des quantités raisonnables de lait, de fromage et de yogourt en toute confiance dans le cadre d'un programme alimentaire sain, car ces aliments fournissent plusieurs éléments nutritifs. Le lait, le fromage et le yogourt offrent à votre corps **jusqu'à 16 éléments nutritifs essentiels**, dont le calcium, la vitamine B12 et des protéines, pour ne nommer que ceux-là.

Le nombre de portions quotidiennes recommandées de Lait et substituts pour les adultes

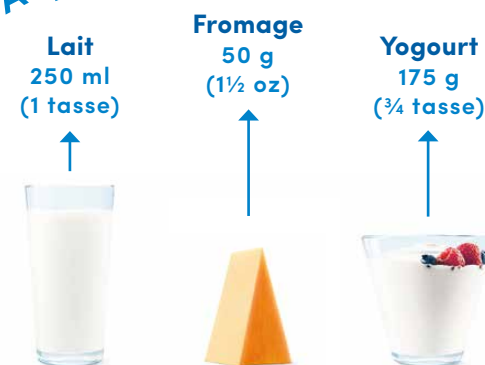


19 à 50 ans

51 ans ou plus

Le *Guide alimentaire canadien* recommande aux adultes de consommer chaque jour de 2 à 3 portions de Lait et substituts. Le nombre de portions dont vous avez besoin dépend de votre âge.

À quoi équivaut une portion?



Il existe une grande variété de laits, de fromages et de yogourts contenant différentes teneurs en gras, et ils peuvent tous faire partie d'une alimentation saine pour le cœur.