

# DES CHOIX ÉCLAIRÉS

## Savoir et agir pour transformer sa vie

par le **D<sup>r</sup> Gregory Curnew**

**P**OUR ÊTRE en bonne santé, on nous dit qu'il est important de bien manger. Mais qu'est-ce que ça veut dire au juste ? Une semaine, on entend parler d'un régime révolutionnaire qui garantit la perte de poids, et la semaine suivante, on apprend que ça ne fonctionne pas. Ce dont nous avons besoin, c'est d'être bien informé en matière d'alimentation, puis d'établir un plan d'action pour revoir nos habitudes alimentaires.

La cardiopathie, à l'origine de crises cardiaques et d'accidents vasculaires cérébraux (AVC), cause tous les ans quelque 70 000 décès au Canada, et ses deux principaux facteurs de risque, l'hypertension et l'hypercholestérolémie, sont étroitement liés à l'alimentation. Les médicaments offrent une protection, certes, mais pourquoi en prendre si on peut s'en passer ? Des changements alimentaires, la perte de poids et l'activité physique contribuent à réduire la tension artérielle et à maintenir les taux de cholestérol à des niveaux acceptables.

### Si les changements dans le mode de vie donnent de si bons résultats, pourquoi attendre ?

Modifier son comportement n'est pas si simple. Il ne suffit pas toujours de se renseigner et de comprendre l'importance de bien manger. Comme l'a récemment montré un rapport de la Fondation des maladies du cœur, malgré la meilleure éducation des Canadiens en matière de santé, 58 % des baby-boomers croient que leur poids a peu ou pas d'effet sur leur santé cardiaque. Nous sommes peut-être mieux informés, mais nous mangeons encore les mauvais aliments.

Il est difficile de savoir pourquoi les gens ne suivent pas les conseils du médecin concernant l'alimentation et l'exercice. Les croyances et la motivation jouent un rôle important dans le changement des habitudes, et



Le **D<sup>r</sup> Gregory Curnew** est professeur clinique agrégé de médecine interne et de cardiologie à l'Université McMaster, à Hamilton (Ontario). Membre actif et ancien directeur de la Clinique de recherche sur les lipides de l'Université McMaster, il est maintenant directeur de l'Unité des soins coronariens de l'Hôpital général de Hamilton. Fondateur du projet LIFE (Lifestyle Intervention ForEver), il vous invite à consulter le site [www.healthcorner.ca](http://www.healthcorner.ca); vous y trouverez des renseignements supplémentaires sur la prévention.

votre médecin peut vous aider à cet égard. Si vous répondez « non » à l'une des trois questions suivantes, vous auriez sans doute intérêt à examiner ces questions avec votre équipe de soins.

1. Croyez-vous que **vous** pouvez agir sur votre santé ?
2. Si votre médecin vous a avisé que vous avez une cardiopathie, croyez-vous et comprenez-vous que ceci est **grave** ?
3. Croyez-vous au **traitement** ?

# RÉS



## Nécessaire mais insuffisant

Pour apporter des changements à son mode de vie, il est essentiel de croire en soi et au traitement, et de comprendre la gravité de sa maladie, mais ça ne suffit pas toujours pour passer à l'action. Les aspects concrets de la mise en œuvre du changement et la difficulté de respecter un plan d'action peuvent faire dérailler les meilleures intentions du monde. Même si votre médecin n'a parfois pas le temps d'examiner avec vous toutes les étapes de votre plan, rien ne vous empêche de demander de l'aide ailleurs.

Prenez les choses en main et demandez à un ami, un conjoint ou à un collègue de vous encourager. Ensemble, discutez des changements à apporter, des objectifs à atteindre et des moyens d'y parvenir. Soyez réaliste et ne brûlez pas les étapes. Respectez votre plan d'action pendant 30 jours au moins. Avec un partenaire, vous aurez plus de plaisir et de succès dans vos démarches.

## On est ce qu'on mange

Le stade des Yankees, à New York, a subi quatre rénovations majeures et, chaque fois, on a élargi les sièges. En Amérique du Nord, les frites sont le légume le plus consommé. Un trio Big Mac, avec frites et soda, contient 2 060 calories, l'apport calorique quotidien nécessaire à un adulte moyen.

Il devient de plus en plus difficile d'être en santé. L'abondance d'aliments minute (surtout des aliments



gras) et le manque relatif d'exercice sont les principaux facteurs de cardiopathie.

Avec de petits changements graduels dans l'alimentation, on perd du poids, on abaisse sa tension artérielle et on prévient peut-être certains types de cancer. L'important, c'est de maintenir un poids santé et de bien manger. Analysez vos habitudes alimentaires globales pendant un certain temps, et non le menu de chaque repas. Et plutôt que de suivre tel ou



# LA RÈGLE DES 8

## MANGER MOINS DE :

- Viande rouge
- Sel
- Aliments frits et aliments vides
- Sodas



tel régime, inspirez-vous de la règle des 8, une version simplifiée d'information nutritionnelle qui vous aidera à manger des aliments plus sains.

## La règle des 8 : manger plus de...

Il s'agit de consommer plus souvent quatre bons aliments et moins souvent quatre mauvais aliments.

### 1. Fruits et légumes

Essayez de manger 10 portions de fruits et légumes chaque jour. Ce n'est pas aussi difficile qu'on le croit. Mangez un fruit (pomme, orange, banane...) avant le repas et au moins une portion de légumes à tous les repas. Plus les légumes sont verts, mieux c'est. Renseignez-vous sur l'indice glycémique des aliments pour faire des choix éclairés. Par exemple, saviez-vous que les pois et les carottes peuvent réduire la glycémie ?

Avec de petits changements graduels dans l'alimentation, on perd du poids, on abaisse sa tension artérielle et on prévient peut-être certains types de cancer

### 2. Bons gras

Les poissons gras — saumon, maquereau, sardine, goberge et thon — sont d'excellentes sources d'oméga 3, un bon gras. Mangez-en quatre fois par semaine si possible. Si vous n'aimez pas le poisson, prenez des capsules d'huile de poisson, comme l'huile de saumon. On peut aussi prendre de l'huile de canola en petite quantité. Les graines de lin et les noix ainsi que les amandes sont d'excellentes sources de bon gras.

### 3. Céréales

Remplacez le pain blanc par du pain de blé ou de grains entiers. Consommez aussi des céréales et des pâtes, tout aussi bonnes et goûteuses. Le son d'avoine et de blé, le gruau, le riz brun et l'orge sont des aliments recommandés.

### 4. Lait et produits du soya

Pour bien se nourrir et préserver la santé des os, il est essentiel de consommer chaque jour entre deux et quatre portions de produits laitiers, mais de préférence des produits faibles en gras, sinon on en perdra les bons effets. Prenez du lait et du yogourt contenant moins de 2 % de gras et du fromage en contenant moins de 20 %. Les yogourts aromatisés sont un bon

moyen d'incorporer des produits laitiers dans votre alimentation. En y ajoutant des fruits, vous aurez un savoureux dessert santé.

Excellente source de protéines faibles en gras, les produits du soya peuvent aussi remplacer la viande. Avec la demande grandissante pour ces produits, les fabricants trouvent de nouvelles façons d'apprêter le soya. Renseignez-vous, vous serez étonné. Qui sait, un jour, le lait de soya à la vanille et les hot dogs au soya s'ajouteront peut-être à votre liste d'épicerie !

## La règle des 8 : manger moins de...

### 1. Viande rouge

Le bœuf contient beaucoup de mauvais gras, que vous pouvez éliminer en le remplaçant par du poulet sans peau, du poisson, des fèves et des blancs d'œuf. Si vous ne pouvez vous en passer, choisissez des coupes maigres. Certains médecins recommandent de n'en manger qu'une portion ou moins par semaine.

### 2. Sel

Une fraction seulement de la consommation de sodium provient de la salière, le reste se trouve déjà dans les aliments. Les aliments en boîte et les aliments traités contiennent habituellement beaucoup de sel. Assaisonnez plutôt vos aliments avec du poivre et des herbes comme le basilic, l'origan ou le romarin.

### 3. Malbouffe

Le Nord-américain moyen consomme un peu moins de 50 cuillerées à thé de sucre par jour. Réduire le nombre de calories devrait être la priorité la plus importante de toute personne qui veut perdre du poids ou maintenir son poids santé. Les aliments frits et les préparations avec du gras ajouté (ex., sauce et mayonnaise) regorgent de calories vides. Tout comme les bons et les mauvais gras, il y a des bons et des mauvais glucides. Les sucres simples, comme les sodas et les aliments vides (chips, beignes, biscuits, bonbons, tartes et gâteaux) sont pleins de mauvais glucides. Ils calment peut-être votre besoin de sucre, mais rarement la véritable faim. Préparez-vous plutôt un repas de fèves, d'orge, de patates douces ou de lentilles. Je parie que vous n'aurez plus faim pour le dessert !

### 4. Soda

Il est préférable, et de loin, de manger les calories plutôt que de les boire. Rares sont ceux qui savent qu'un verre de jus d'orange qui, soit dit en passant, devrait être la limite quotidienne, compte entre 100 et 200 calories, tandis qu'une orange en renferme moins de 100. L'orange procure une plus grande satiété que le jus. Essayez de boire deux litres de liquide peu calorique par jour, par exemple de l'eau ou du thé vert.

### Un peu d'indulgence

De temps à autre, vous céderez peut-être à la tentation. Dans un moment de faiblesse, vous mangerez ce sac de chips ultra grasses. Ne vous blâmez pas. Personne n'est parfait. L'important, c'est de tirer une leçon de ces expériences et de faire en sorte qu'elles ne se reproduisent plus.

### La prévention d'abord !

La prévention consiste à ne pas croire que la santé va de soi. Analysez vos habitudes alimentaires et déterminez les changements qui sont réalistes pour vous. Parlez avec votre médecin et demandez-lui de vous orienter vers un nutritionniste. Changer ses habitudes en matière d'alimentation et d'exercice est un grand pas vers une vie plus saine, plus enrichissante et plus longue. 🚫

