

Fiche d'information santé cardiaque

Indiquez ce par quoi vous allez commencer

Indiquez comment vous comptez vous y prendre

■ Limiter la consommation de graisses saturées

Modérez la consommation de graisses saturées (surtout dans les aliments d'origine animale) et optez pour des graisses insaturées présentes dans les aliments d'origine végétale et les poissons gras. De plus, les aliments d'origine végétale sont exempts de cholestérol. Limitez donc la consommation de viandes grasses, de charcuterie, de fromage et de produits laitiers entiers

- matières grasses végétales (margarine, huile)
- alternatives végétales à la crème
- alternatives végétales à la viande 1 x/semaine
- boissons à base de soja, boissons à base d'amandes, de noisettes, d'avoine et de riz, desserts au soja, alternatives végétales au yaourt et au fromage frais
- portions moins importantes de viande, de charcuterie et de fromage
- variétés plus maigres de viande, charcuterie et fromage, produits laitiers

■ Manger suffisamment de légumes, de fruits et d'aliments riches en fibres

Optez pour des aliments riches en fibres comme le pain complet, les pommes de terre, le riz complet et les pâtes complètes. Ils sont riches en fibres, en vitamines et en minéraux, et ne contiennent que très peu voire pas du tout de graisses.

- pain complet
- pâtes complètes/riz complet
- muesli aux fruits
- 2 portions de légumes par jour
- 3 portions de fruits par jour



■ Limiter la consommation de sel

Limitez la consommation de sel dans votre alimentation. Utilisez à la place des herbes aromatiques fraîches comme du persil, de la ciboulette, de la coriandre, ... Chacune apportera une touche différente à vos repas.

- moins de sel, plus d'herbes aromatiques/épices
- éviter les plats préparés, très riches en sel.

■ Boire suffisamment

Buvez de préférence entre 1,5 et 2 litres par jour sous forme d'eau, de thé ou de soupe de légumes fraîche. Veillez surtout à modérer votre consommation d'alcool.

- commencer la journée par boire un grand verre d'eau
- toujours mettre de l'eau à portée de main
- boire un verre d'eau toutes les heures (im)paires



■ Pratiquer une activité physique

Outre une alimentation saine et équilibrée, il est également très important de pratiquer une activité physique. Dans la mesure du possible, 30 minutes par jour, à votre rythme.

- faire du sport (3x20 min. par semaine)
- se promener 30 min. chaque jour (par ex. pendant la pause de midi)
- utiliser un podomètre et viser les 10.000 pas/jour
- prendre les escaliers et le vélo plutôt que l'ascenseur et la voiture

■ Limiter le stress



- prévoir du temps pour moi
- apprendre des techniques antistress (méditation/mindfulness/yoga, ...)

■ Arrêter de fumer



- me faire accompagner par un professionnel
- essayer moi-même ; avec ou sans aide