



La santé par l'alimentation

Atelier sur la prise en charge de sa nutrition

Guide d'animation :

Objectifs de l'atelier :

L'atelier intitulé *La santé par l'alimentation* est une activité d'information sur la nutrition visant à aider les participants à mieux comprendre la saine alimentation, en lien avec le risque de maladies cardiovasculaires et la prévention des maladies chroniques.

Les participants exploreront et comprendront les principes d'une saine alimentation dans le cadre d'activités interactives qui leur permettront de prendre les choses en mains, et de modifier leurs propres comportements en matière de santé.

L'atelier traite de l'établissement d'objectifs et du renforcement des compétences, et aborde d'autres facteurs de risque modifiables.

On a demandé aux participants d'apporter leurs renseignements personnels sur leur santé (tension artérielle, taux de cholestérol, médicaments) s'ils le désirent, ce qui peut contribuer à déterminer leurs prochaines étapes importantes à franchir, et à personnaliser l'information fournie.

Participant visés

Cet atelier s'adresse à toute personne qui répond aux critères suivants :

Risque élevé selon l'échelle du risque de Framingham, taux de cholestérol élevé ou hypertension

Antécédents familiaux et intérêt aux stratégies de prévention

Atteint du diabète ou en phase de pré-diabète

Incapacité ou manque de volonté de participer à une réadaptation cardiologique, mais désir de recevoir des idées de modification du comportement

On recommande de jumeler cet atelier avec celui intitulé *Notions essentielles de santé cardiovasculaire*, pour une compréhension complète des facteurs de risque modifiables dans le domaine de la santé cardiovasculaire.**

REMERCIEMENTS

Le document intitulé *Notions essentielles de santé cardiovasculaire* vise à compléter le module sur la nutrition de l'ORSW, intitulé *La santé par l'alimentation*. Les participants peuvent suivre ces deux ateliers en même temps ou l'un après l'autre, pour combler leurs besoins en matière d'information et d'acquisition de compétences.

Équipe de conception :

M^{me} Melissa Fuerst M.Sc., diététiste; M^{me} Joyce Loftson, diététiste; M^{me} Alyssa Lewis, diététiste; M^{me} Laurie Andrews, diététiste.

Groupe de travail sur la santé cardiovasculaire :

M^{me} Janet Cranston; M^{me} Rhea Vaags-Olafson; M^{me} Kathleen McClinton, diététiste, M.Sc., diététiste spécialisée en diabète; M^{me} Elyse Wood, inf. aut., B. Sc. inf.

Bien-être et maladies chroniques :

M^{me} Julie-Anne McCarthy, M.Sc.

TABLE DES MATIÈRES

À PROPOS DU GUIDE D'ANIMATION	4
LISTE DE CONTRÔLE DU MATÉRIEL d'animation	5
Accueil du GROUPE intéressé à LA SANTÉ PAR L'ALIMENTATION	6
Première activité : Faisons connaissance (15 minutes)	6
Activité facultative : Définition des termes (5 minutes)	7
Définition des termes.....	10
Deuxième activité : matières grasses de source alimentaire et aliments transformés	12
Notes de présentation pour la deuxième activité :	12
Activité : Matières grasses alimentaires et aliments transformés (30 minutes) :.....	18
Troisième activité : Sel (15 minutes)	21
Feuille de travail sur le sel (sodium)	22
Notes de présentation et période de questions	24
Quatrième activité : fibres (15 minutes)	30
Notes de présentation :	30
Activité.....	30
APPLICATION DE cette information	33
Cinquième activité : Méthode de l'assiette équilibrée	33
Sixième activité : Plan d'action pour le changement et étapes de résolution d'un problème	33
Feuille de travail : Plan d'action pour le changement	33
Étapes de résolution d'un problème.....	35
Activité facultative : Remue-méninges sur des idées de prise en charge :	37
Septième activité : activités facultatives (10 minutes)	39
Activité de réduction du stress	39
Liens à des cours de cuisine et tournées des épiceries de la région (5 minutes)	41
Liens à des activités physiques (5 minutes).....	41
Activité d'acquisition de compétences et d'établissement d'objectifs (10 minutes)	42
ÉVALUATION et fin de l'atelier	43
EXEMPLES DE DESSINS LIBRES DE DROITS	48
DOCUMENTS À DISTRIBUER DANS LE CADRE DE L'ATELIER INTITULÉ LA SANTÉ PAR L'ALIMENTATION	57

À PROPOS DU GUIDE D'ANIMATION

Ce guide procure aux fournisseurs de services un cadre de travail pour l'animation d'un groupe de personnes ayant déjà eu un malaise cardiaque, qui sont soumises à un risque de maladie cardiovasculaire ou qui s'intéressent à la prévention des maladies chroniques.

L'atelier porte sur la nutrition et passe en revue les facteurs de risque modifiables liés à l'alimentation et à la santé cardiaque. Il transmet de l'information et renforce les compétences tout en proposant des activités d'application pratique visant à aider les participants à découvrir comment de simples changements peuvent exercer un impact durable. Cet atelier fait la promotion du bien-être général et présente les éléments constitutifs de l'amélioration des compétences de prise en charge de sa propre santé, en faisant le lien avec d'autres ateliers offerts dans l'ORSW.

Toute l'information présentée prend appui sur les lignes directrices actuelles et la recherche fondée sur des données probantes, et doit être transmise par un professionnel de la santé réglementé.

On ne s'attend pas à ce qu'il soit possible de couvrir tous les sujets proposés. Ce sont les intérêts personnels des membres du groupe qui dicteront les domaines sur lesquels vous passerez plus de temps.

Rôle de l'animatrice ou animateur :

Pour animer un groupe communautaire, il importe que vous...

- ayez une attitude empathique, et évitez de porter des jugements.
- donniez à tous les membres du groupe l'occasion de s'exprimer.
- préparez d'autres ressources et renseignements pertinents pour le groupe.
- fournissez vos coordonnées aux participants, afin qu'ils puissent faire un suivi avec vous au besoin.

Présentation du texte :

- **Caractères gras** : Lire à voix haute! Cette information est appropriée au groupe.
- Caractère ordinaire : Cette information guide la personne qui anime le cours. Ce type de texte peut également comporter des renseignements complémentaires qu'il n'est pas nécessaire de lire au groupe.
- **Encadrés** intitulés SUGGESTION : Cette information a pour objectif de vous aider à animer.

LISTE DE CONTRÔLE DU MATÉRIEL D'ANIMATION

Étiquettes porte-nom

Papier

Crayons

Documents à distribuer/liens vers des ressources

Tableau blanc ou tableau à feuilles mobiles

Grande feuille de carton divisée en 3 sections

Marqueurs

Étiquettes d'aliments

Exemples d'aliments

Dessins libres de droits (vous pouvez les imprimer en couleur et les plastifier).

Ressource sur l'assiette équilibrée

Écran et connexion Internet pour visionner les vidéos de YouTube (si nécessaire)

ACCUEIL DU GROUPE INTÉRESSÉ À LA SANTÉ PAR L'ALIMENTATION

Cet atelier a été conçu pour une période de 2 heures et comporte des activités facultatives en fonction des intérêts du groupe. Il se termine par une période de questions.

Durant cet atelier, nous discuterons du régime alimentaire et de ses répercussions sur la santé. Nous vous proposerons des stratégies de sensibilisation à vos propres habitudes, visant à déterminer si vous auriez avantage à y apporter des changements et, le cas échéant, à déterminer lesquels. Nous vous donnerons également quelques conseils pratiques sur la façon de manger plus sainement et d'adopter de bonnes habitudes pour toute votre vie.

Nous espérons que vous vous sentirez à l'aise de poser des questions et d'interagir avec les autres membres du groupe. Veuillez poser vos questions au fur et à mesure que nous avançons. Tout ce que vous direz durant l'atelier restera confidentiel.

Veuillez renseigner le groupe sur les détails administratifs, etc.

PREMIÈRE ACTIVITÉ : FAISONS CONNAISSANCE (15 minutes)

Commençons l'atelier par nous présenter chacun notre tour :

Dites votre nom.

Dites-nous quel est votre plat préféré pour une collation ou un repas.

Nommez une chose que vous aimeriez apprendre aujourd'hui au sujet d'une bonne alimentation.

SUGGESTION

Vous pourriez écrire ce que les participants disent vouloir apprendre sur le tableau blanc ou une feuille mobile. Vous pourrez y revenir à la fin de l'atelier, afin de vérifier si vous avez répondu à toutes ces préoccupations. Cette liste pourrait vous guider dans le choix des activités FACULTATIVES à faire avec ce groupe.

Merci d'avoir bien voulu vous exprimer. Au cours de cet atelier, nous discuterons entre autres d'un bon nombre de ces sujets.

Commençons!

Activité facultative : Définition des termes (5 minutes)

Je vous propose une activité d'appariement qui nous rafraîchira la mémoire à propos de ces termes. Les cartes que je vais distribuer mentionnent un terme ou une définition. Nous allons procéder ensemble à l'association de la bonne définition avec chaque terme.

Notes de présentation :

Qu'est-ce que le cholestérol?

- Le **cholestérol** est une des matières grasses du sang. Il sert à fabriquer les membranes cellulaires, la vitamine D et des hormones. Les sources alimentaires de cholestérol sont la viande, la volaille, les œufs et les produits laitiers. Toutefois, le cholestérol alimentaire a moins d'effet sur le cholestérol sanguin que les aliments riches en gras saturés et en gras trans.
 - **Taux de cholestérol sanguin élevé** = facteur de risque d'une maladie cardiaque ou d'un AVC. La réduction du taux sanguin de cholestérol réduit considérablement ce risque. Le foie produit du cholestérol (80 %).
- La **tension artérielle** mesure la pression que le sang exerce contre les parois des artères lorsque le cœur bat, et la pression que le sang exerce contre les parois des artères lorsque le cœur est au repos entre les battements.
 - Faible risque : 120/80
 - Risque moyen : 121 à 139/80 à 89
 - Risque élevé : \geq 140/90
- Le **cholestérol LBD** est un mauvais cholestérol, nuisible, car il favorise l'accumulation de plaque dans les parois artérielles. Il est possible de réduire sa consommation de cholestérol LBD par les mesures suivantes :
 - ↓ matières grasses totales, des gras saturés et des gras trans
 - ↑ matières grasses oméga 3, des produits à base de soja, des fibres, de l'activité
 - abandon du tabac
 - réduction du stress.
- Le **cholestérol LHD** est un bon cholestérol, utile, car il contribue à éloigner le cholestérol LBD des parois artérielles. Il est possible d'augmenter sa consommation de cholestérol LHD par les mesures suivantes :
 - ↑ activité
 - abandon du tabac
 - perte de poids.
- Les **triglycérides (Tg)** ne sont pas un type de cholestérol, mais une matière grasse présente dans le sang. Elles sont liées à la consommation de sucre et d'alcool.
 - (↓ sucre de table/sucreries/desserts, alcool (ou pas du tout), ↑ activité, ↓ gras saturés et trans, ↑ oméga 3, abandon du tabac).

*L'hypertriglycéridémie familiale est une maladie héréditaire. Ces personnes ont des taux élevés de Tg parce que le foie est incapable de métaboliser l'excès de cholestérol LBD. Bien que le régime alimentaire soit important pour ces

personnes, il leur faut également prendre des médicaments pour maintenir des taux bas.

Définition des termes

TERME	<h3>Cholestérol</h3>	TERME	DÉFINITION	Substance cireuse et grasse que l'on retrouve dans toutes les cellules du corps. Une analyse en laboratoire nous permet d'en obtenir le « total ».	DÉFINITION
TERME	<p>Tension artérielle (systolique et diastolique) Faible risque : 120/80 Risque moyen : 121 à 139/80 à 89 Risque élevé : ≥ 140/90</p>	TERME	DÉFINITION	<p>Ces chiffres indiquent ce qui suit :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) L'intensité de la pression exercée par le sang contre les parois artérielles lorsque le cœur bat. 2) L'intensité de la pression exercée par le sang contre les parois artérielles lorsque le cœur est au repos entre deux battements. 	DÉFINITION
TERME	<h3>Cholestérol LBD</h3>	TERME	DÉFINITION	<p>« Mauvais cholestérol, nuisible » car, en grande quantité, il favorise l'accumulation de plaque dans les parois artérielles. Il est possible de réduire les matières grasses totales, les gras saturés et les gras trans : gras oméga 3, produits à base de soja, fibres, activité, abandon du tabac, réduction du stress.</p>	DÉFINITION
TERME	<h3>Cholestérol LHD</h3>	TERME	DÉFINITION	<p>« Bon cholestérol, utile » car il contribue à éloigner le cholestérol LBD des parois artérielles.</p> <p>Il est possible d'augmenter son taux de cholestérol LHD : activité, abandon du tabac, perte de poids.</p>	DÉFINITION
TERME	<h3>TG (triglycérides)</h3>	TERME	DÉFINITION	<p>Ce n'est pas un type de cholestérol, mais une matière grasse présente dans le sang.</p> <p>Il est possible d'en réduire le taux : ↓ sucre de table/sucreries, ↓ alcool (ou pas du tout), ↑ activité, ↓ gras saturés et trans, ↑ oméga 3, abandon du tabac.</p>	DÉFINITION

DEUXIÈME ACTIVITÉ : MATIÈRES GRASSES DE SOURCE ALIMENTAIRE ET ALIMENTS TRANSFORMÉS

Les nutriments qui ont la plus grande incidence sur notre taux de cholestérol, notre glycémie et notre tension artérielle sont les matières grasses, le sel, le sucre et les fibres. Les prochaines activités portent sur ces nutriments.

Notes de présentation pour la deuxième activité :

Les matières grasses d'origine alimentaires : pourquoi en avons-nous besoin?

- Les huiles et matières grasses d'origine alimentaire **procurent de l'énergie** à l'organisme, ainsi que des **matières grasses essentielles** à la prévention d'une déficience en nutriments. Elles aident également l'organisme à absorber les vitamines solubles dans le gras, comme les vitamines A, D, E et K. Nous avons besoin de consommer des matières grasses pour que l'organisme fonctionne normalement. Les matières grasses donnent également de la **saveur** aux aliments.
- **Mais il vaut mieux consommer le bon TYPE plutôt que de se préoccuper de la QUANTITÉ** de matières grasses consommées. Le type est plus important pour la santé que la quantité totale ingérée.

Types de matières grasses = **gras insaturés, gras saturés, gras trans.**

- **Le type de gras que nous mangeons est très important, car il a une incidence sur le taux de cholestérol de l'organisme.**
 - Les gras insaturés sont « bons » parce qu'ils abaissent le taux sanguin de LDL et maintiennent le taux de HDL. Ils contribuent également à nous protéger contre les maladies cardiaques.
 - Les gras saturés et trans augmentent le « mauvais » cholestérol dans le sang (et les gras trans diminuent le taux de cholestérol HDL) et, par conséquent, augmentent le risque de maladie cardiaque.

Gras insaturés bons pour la santé

- **Sources : canola, olive, noix, graines, avocat, margarine molle non hydrogénée, lin, poissons gras**
- Il faut remplacer les gras saturés et trans par des gras insaturés en vue...
 - d'améliorer nos taux de cholestérol;
 - de réduire notre risque de maladies cardiaques.
- **Façons de consommer plus de gras insaturés**

- **Utiliser des quantités de la taille d'une cuillère à thé d'huile d'olive, de canola ou d'arachide pour la cuisson et la pâtisserie.**
- **Opter plus souvent pour des vinaigrettes et des margarines molles faites avec des huiles végétales.**
- **Prendre 4 collations par semaine composées de petites quantités de noix grillées à froid non salées (1/4 tasse).**
- **Remplacer le beurre par du beurre d'arachide ou de noix (limite de 2 c. à soupe).**

Oméga 3 - Les poissons gras en contiennent, comme le saumon, les sardines, le maquereau et le thon, de même que les noix de Grenoble et les graines de lin, mais en moindres quantités.

- **Les acides gras oméga 3 sont des matières grasses bonnes pour le cœur et qui assument de nombreuses fonctions dans l'organisme.**
 - **Ils contribuent à empêcher le sang de coller et de coaguler.**
 - **Ils abaissent les taux de cholestérol et de triglycérides.**
 - **Ils sont essentiels (notre corps ne pouvant en produire, nous devons les consommer).**
- **Il existe trois types d'acides gras oméga 3 :**
 - **ALA (acide alpha-linolénique) (C'est un gras essentiel, qui doit donc être consommé dans l'alimentation.)**
 - **ADH (acide docosahexaénoïque)**
 - **AEP (acide eicosapentaénoïque)**
- **L'organisme peut fabriquer de l'ADH et de l'AEP à partir de l'ALA, mais dans une proportion très limitée. Par conséquent, il est important de consommer des aliments riches en ADH et AEP dans son alimentation.**
- **Recommandations à partir de 19 ans : femmes, 1,1 g d'ALA/jour; hommes, 1,6 g d'ALA/jour.**
- **Sources :**
 - **Les poissons gras d'eau froide sont les meilleures sources (AEP et d'ADH) : maquereau, saumon, sardines, hareng, thon, omble, truite, morue, espadon, tassergal.**
 - **Sources végétales (ALA) : noix de Grenoble, huile de canola, graines de citrouille, produits du soja et graines de lin moulues (l'ALA est mieux absorbé si ces graines sont broyées, sinon l'organisme en absorbe très peu). Les moudre par petites quantités à conserver au réfrigérateur dans un contenant fermé hermétiquement. Les graines de lin moulues, à raison de 20 à 50 g par jour (2 à 5 c. à soupe/jour), suffisent à réduire modérément le cholestérol total et le cholestérol LDL. Aucun effet sur le cholestérol HDL ou les triglycérides. Il vaut mieux en augmenter lentement la**

consommation pour prévenir les gaz et les ballonnements. L'huile de lin ne semble pas avoir d'effet sur les taux de lipides sanguins).

- **Suppléments : Les suppléments d'oméga 3 se sont avérés aptes à réduire les triglycérides, mais n'ont peut-être pas d'effet important sur le taux de cholestérol.**
- **Il est toujours préférable de consommer les oméga 3 de sources alimentaires. Toutefois, si vous décidez de prendre un supplément, assurez-vous qu'il s'agit de suppléments d'oméga 3 seulement, car les comprimés d'oméga 3-6-9 contiennent très peu d'oméga 3.**
 - La qualité et la quantité des acides gras oméga 3 contenus dans ces suppléments peuvent varier considérablement. Choisissez de préférence ceux qui ont un numéro d'identification de médicament (DIN).
 - Santé Canada affirme que les suppléments d'huile de poisson sont sans danger pour les adultes à une dose allant jusqu'à 3000 mg par jour.

Conseils pour augmenter sa consommation d'acides gras oméga 3 :

- **Prenez 2 ou 3 repas de poisson (portion de la taille d'un jeu de cartes) par semaine, frais, en conserve ou congelé (non pané).** (Deux portions d'un poisson gras équivalent à environ 2 000 à 3 000 mg d'oméga 3 par semaine, ou à 300 à 450 mg d'AEP et d'ADH par jour). **Choisissez des poissons gras comme le saumon, le maquereau, le hareng et la truite.**
 - Faites griller le saumon pour un repas facile et rapide. Nappez-le d'une sauce à faible teneur en sodium, assaisonnée de gingembre à l'orange ou d'aneth citronné.
 - Enveloppez du poisson cuit au four dans une feuille de laitue romaine, garnie de fromage râpé et d'un peu de mayonnaise.
 - Préparez rapidement une quiche avec du saumon en conserve pour le souper. N'oubliez pas d'écraser les os.
 - Variez vos salades de thon en y ajoutant des pommes en dés et des noix de Grenoble pour plus de croquant.
 - Faites griller le hareng avec du citron et de l'ail.
 - Ajoutez des anchois ou des sardines à votre pizza.
 - Servez des sardines en conserve en collation avec des craquelins.
- **Saupoudrez des graines de lin moulues sur vos céréales, votre yogourt ou votre gruau, en augmentant graduellement la quantité, ou ajoutez des graines de lin à vos pâtisseries.**
- **Ajoutez des noix de Grenoble ou des graines de citrouille à une salade, un yogourt ou des pâtisseries.**
- **Remplacez les œufs ordinaires par des œufs oméga 3.**
- **Utilisez de la margarine non hydrogénée à base d'huile de canola ou de soja sur votre pain rôti ou dans vos pâtisseries.**

- **Utilisez de l'huile de lin, de canola ou de soja pour vos salades, pâtisseries et autres plats cuisinés.**

Les gras saturés sont moins bons pour la santé et de consistance solide à la température de la pièce. Ils proviennent de nombreuses sources.

- **↑ cholestérol LDL et ↑ cholestérol total.**
- **Se trouvent dans les aliments d'origine animale, les huiles tropicales et les aliments transformés...**
 - **comme les coupes grasses de viande, le saindoux, le shortening; les produits laitiers entiers comme le beurre, la crème, le fromage, la crème glacée; les huiles de palme, de palmiste et de noix de coco; les sauces au jus de viande. Les gras saturés se retrouvent également dans les produits alimentaires emballés et ultra-transformés.**
- Il existe différents acides gras saturés d'origine alimentaire. De nouvelles données suggèrent que **les effets des matières grasses sur la santé pourraient varier selon la source alimentaire** (p. ex., animales par rapport à végétales).
- **La plupart des gras saturés du régime alimentaire nord-américain moyen ne proviennent pas d'aliments entiers comme le bœuf ou les noix de coco. Ils proviennent plutôt d'aliments transformés comme la pizza, les gâteaux, les biscuits, les beignes et la crème glacée.**
 - Les principales sources de gras saturés sont le fromage ordinaire, la pizza, les desserts faits à partir de produits céréaliers (comme les gâteaux, les biscuits et les beignes) et de lait (comme la crème glacée).
- Les sources alimentaires des gras saturés n'exercent peut-être pas toutes le même effet sur les maladies cardiovasculaires.
- On estime qu'environ 10 % de l'apport calorique des Canadiens provient de gras saturés. (Il faudrait que ce soit < 7 %, soit ~16 g/jour.)

Aliments transformés

- **Les aliments ultra-transformés sont une importante source de gras saturés dans le régime alimentaire.** Ces aliments ultra-transformés sont également riches en calories, en sodium et en sucre, et n'ont que peu ou pas de valeur nutritive. Ils peuvent aussi être riches en d'autres types de mauvais gras, comme les gras trans.
- **Les sources d'aliments ultra-transformés** comprennent les viandes transformées (hamburgers, hot dogs et charcuteries); croustilles et frites;

biscuits, beignes et gâteaux; bonbons (sucreries); certaines céréales pour le petit déjeuner et certains produits céréaliers; un grand éventail de produits et collations emballés; des plats préparés comme des pizzas, du riz et des pâtes, ainsi que des repas congelés.

- **Un grand nombre de données suggèrent que les régimes alimentaires qui comprennent des aliments ultra-transformés contiennent souvent des quantités élevées de gras saturés, de gras trans et de sel, et sont à faible teneur en fibres. Ces régimes jouent un rôle important dans l'apparition de l'athérosclérose, des maladies cardiaques et des accidents vasculaires cérébraux. Par ailleurs, les régimes alimentaires qui comprennent beaucoup de légumes et de fruits, de grains entiers, de poisson, de légumineuses et de noix, et moins d'aliments ultra-transformés, de grains raffinés et de boissons sucrées, favorisent la santé et protègent contre les problèmes de santé.**

Gras trans

- **↑ cholestérol LBD et ↓ cholestérol LHD**
- **Les gras trans sont associés à un risque jusqu'à 10 fois plus élevé de maladies cardiaques.**
- **Ils sont le produit d'une méthode de fabrication appelée hydrogénation, ce qui signifie qu'on les retrouve seulement dans les aliments transformés.**
- **Recherchez dans la liste d'ingrédients les mots « partiellement hydrogénés » ou « shortening ».** Réduisez votre consommation de gras trans en évitant les aliments qui contiennent des huiles partiellement hydrogénées, de la margarine dure ou du shortening. Consommez moins de pâtisseries commerciales, soit celles qui contiennent le plus de gras trans. Consommez moins de shortening, de margarines dures, de pâtisseries commerciales, de biscuits, de galettes, de tartes, de collations, de maïs à éclater au micro-ondes et de fritures, car ces aliments risquent de contenir beaucoup de gras trans.
- **Vérifiez sur les étiquettes si les aliments contiennent des gras trans.** Achetez des aliments qui n'en contiennent pas ou qui en contiennent le moins.

Résumé :

La confusion concernant les matières grasses et leur incidence sur notre santé a mené à la présence d'un grand nombre d'aliments transformés sur les tablettes des épiceries portant l'inscription « faibles en gras ». Bien que ces produits (allant des croustilles aux repas congelés, en passant par les desserts) puissent effectivement être moins gras que d'autres, cela ne les rend pas nécessairement bons pour la santé. En fait, ces aliments sont souvent ultra-transformés et bourrés de calories, de sodium et de glucides raffinés, y compris le sucre. L'accent mis sur la « faible teneur en gras » n'a pas permis d'améliorer

l'alimentation des Canadiens, ce qui constitue une autre bonne raison de compter sur des aliments entiers, non transformés.

N'oubliez pas que, puisque toutes les matières grasses sont riches en calories, même les meilleures pour la santé doivent être consommées avec modération. Le type de gras consommé est plus important que la quantité de gras consommée. Recherchez une alimentation saine et équilibrée composée de légumes et de fruits, de grains entiers et de protéines de sources variées, comme les légumineuses, les noix, les produits laitiers faibles en gras et leurs substituts, les viandes maigres et le poisson. Limitez la quantité d'aliments ultra-transformés que vous consommez.

Considérez l'ensemble de votre alimentation plutôt que les matières grasses seulement. En réduisant votre consommation d'aliments ultra-transformés et en choisissant plutôt des aliments entiers et naturels, vous réduirez la quantité de gras trans saturés de votre alimentation.

Triglycérides

Les aliments sucrés augmentent la teneur en matières grasses dans le sang, ce qui augmente le taux de triglycérides et le risque de maladie cardiovasculaire.

Pour abaisser votre consommation de triglycérides :

- **Régime alimentaire**
 - **Limitez votre consommation de sucre et d'aliments sucrés.**
 - Buvez plus souvent de l'eau et du lait. Faites infuser des saveurs amusantes dans l'eau pour la rendre plus intéressante.
 - Lorsque vous avez envie de sucreries, savourez plus souvent des fruits. Limitez-vous à des portions raisonnables lorsque vous choisissez des sucreries comme des bonbons, barres de chocolat, biscuits, gâteaux, tartes, pâtisseries, crèmes glacées, desserts glacés et beignes.
 - Réduisez la quantité de sucre utilisée dans les pâtisseries d'au moins $\frac{1}{4}$, ou remplacez une partie du sucre par un édulcorant artificiel.
 - Recherchez les sirops, gelées et confitures dont la teneur en sucre est réduite, et n'en consommez que par petites portions.
 - Si vous achetez des fruits en conserve, choisissez des fruits conservés dans de l'eau ou du jus.
 - **Choisissez des aliments riches en fibres.**
 - **Ajoutez des aliments riches en oméga 3.**
- **Style de vie**
 - **Soyez actif tous les jours.**

- **Réduisez votre consommation d'alcool.**
 - Si vous buvez de l'alcool, limitez-vous à ce qui suit :
 - Ne dépassez pas 2 consommations par jour jusqu'à un maximum de 10 par semaine pour les femmes.
 - Ne dépassez pas 3 consommations par jour jusqu'à un maximum de 15 par semaine pour les hommes.
 - 1 consommation = 12 onces de bière, 5 onces de vin, 1,5 once de spiritueux.
- **Équilibrez votre glycémie.**
- **Maintenez un poids santé.**

Activité : Matières grasses alimentaires et aliments transformés (30 minutes) :

Distribuez le document suivant au groupe OU recopiez-le au tableau pour que tous puissent le lire.

Passez en revue le plan de repas, en mentionnant les matières grasses qui pourraient contribuer à augmenter le risque de maladie cardiovasculaire.

Puis relisez le document en mentionnant cette fois les matières grasses qui protègent le cœur. Si nécessaire, veuillez utiliser les dessins libres de droits ci-joints (soit avec le logiciel PowerPoint ou en les imprimant) pour stimuler la discussion et inciter les participants à faire de bons choix pour la santé du cœur.

Si le temps le permet, vous pouvez demander au groupe de trouver des façons de remplacer certains aliments par d'autres meilleurs pour la santé (c.-à-d. ajouter des aliments qui réduiront le taux de cholestérol LBD).

OÙ SONT LES MATIÈRES GRASSES?

Quels aliments contribuent à l'augmentation du cholestérol LBD? (nuisible)

Quels changements pourrions-nous apporter à ce plan de repas pour manger plus sainement?

Plan de repas	Suggestions de changement
DÉJEUNER Muffins au son, raisins et graines de lin du café-restaurant Café avec crème et sucre	
DÎNER Sandwich à la mortadelle avec 2 tranches de pain de seigle, beurre et mayonnaise. 2 biscuits Oreo Pomme et beurre d'arachide Kraft	
COLLATION Yogourt grec 7 %	
SOUPER Rôti de bœuf Purée de pommes de terre (avec lait et beurre) Maïs en crème Thé glacé	
DESSERT Crème glacée au chocolat	
COLLATION DU SOIR en regardant la télé Croustilles et trempette (achetées en magasin)	

Poignée d'amandes salées	
--------------------------	--

TROISIÈME ACTIVITÉ : SEL (15 MINUTES)

Le surplus de sel dans l'alimentation augmente la tension artérielle. Au Canada, on estime que si l'apport moyen en sodium diminuait de 1 840 mg par jour, la prévalence de l'hypertension artérielle diminuerait de 30 %.

1. Remettez à chaque personne la feuille de travail sur le sel (ou entamez une discussion en groupe à partir d'images présentées avec le logiciel PowerPoint).

2. Jeu : Combien y a-t-il de sel? Remettez à chaque personne une image découpée. Divisez la grande feuille de carton en sections : verte (0 à 200 mg de sel), jaune (200 à 400 mg de sel), rouge (\geq 400 mg de sel).

Demandez à chacun de mettre son aliment dans la section qui, à son avis, correspond à l'aliment. Discutez des réponses à partir de la clé de correction et des points de discussion.

Demandez aux participants s'ils consomment couramment des aliments au sujet desquels ils se posent des questions.

Feuille de travail sur le sel (sodium)

Première question

Quels aliments que nous consommons contiennent le plus de sel?

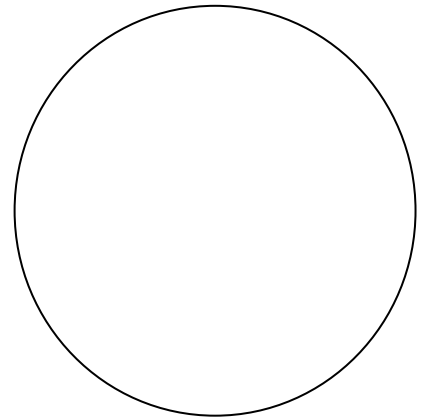
Devinez la quantité de sel que vous procure votre régime alimentaire :

1. Inscrivez le pourcentage pour chaque catégorie.
2. Dessinez dans le cercle une pointe qui représente la proportion de chaque catégorie.

Naturellement présent dans les aliments : ____ %

Ajouté aux aliments pendant la cuisson ou à table : ____ %.

Aliments transformés ou du restaurant : ____ %.



Deuxième question

Quelle quantité de sel devrais-je consommer?

Recommandations :

Ingestion minimale
par jour



$\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ c. à thé =
1 200 à 1 500 mg

Ingestion maximale
par jour



1 c. à thé = 2 300 mg

La consommation canadienne est...

Ingestion approximative
par jour



1,5 c. à thé = ~ 3 400 mg

Troisième question

Devrais-je utiliser un sel de spécialité comme le sel de l'Himalaya plutôt que du sel ordinaire? Et que dire de la sauce soya ou des substituts de sel?



Quatrième question

Comment puis-je savoir si un aliment que je consomme contient beaucoup de sel?

Étiquette nutritionnelle :



Nutrition Facts	
Serving Size 1/6 pizza (130g)	
Servings Per Container 6	
Amount Per Serving	
Calories 290	Calories from Fat 80
% Daily Value*	
Total Fat 9g	14%
Saturated Fat 4.5g	22%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 15mg	3%
Sodium 760mg	32%
Potassium 220mg	6%
Total Carbohydrate 40g	13%
Dietary Fiber 2g	8%
Sugars 7g	
Protein 13g	
Vitamin A 6%	Vitamin C 4%
Calcium 15%	Iron 15%

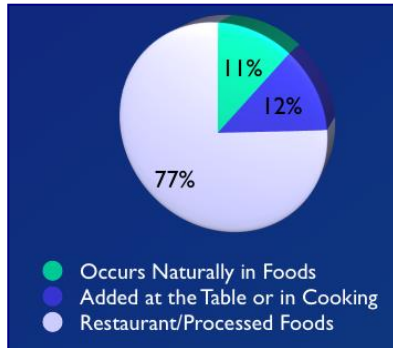
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Temps de jouer.... Quelle est la teneur en sel?

Notes de présentation et période de questions

Première question : Quels aliments que nous consommons contiennent le plus de sel?

- Le sodium est un minéral que l'on trouve naturellement dans les aliments, mais aussi dans le sel de table.
- De grandes quantités sont ajoutées aux aliments transformés et aux aliments des restaurants.



(point vert) Naturellement présent dans les aliments

(point violet) Ajouté aux aliments pendant la cuisson ou à table

(point mauve) Aliments transformés ou du restaurant

Deuxième question : Quelle quantité de sel devrais-je consommer?

Quelle quantité de sel devrais-je consommer?

Recommandations :
est...

La consommation canadienne
est...

Ingestion minimale
par jour



$\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ c. à thé =
1 200-1 500 mg

Ingestion maximale
par jour



1 c. à thé = 2 300 mg

Ingestion approximative
par jour



1,5 c. à thé = ~3 400 mg

Suggestion : Si vous disposez d'un tableau blanc, vous pouvez y inscrire ces données et y référer en faisant l'activité.

- Le sodium est un minéral que l'on trouve naturellement dans les aliments, mais aussi dans le sel de table.
- De grandes quantités sont ajoutées aux aliments transformés et aux aliments des restaurants.
- Un adulte en bonne santé a besoin de 1 200 à 1 500 mg de sodium par jour, mais pas plus de 2 300 mg par jour. L'apport actuel en sodium au Canada est de 3 000 mg par jour (le double de la quantité dont nous avons besoin).
- Pour prévenir l'hypertension et réduire la TA chez les adultes hypertendus, envisagez de réduire l'apport en sodium jusqu'à 2 000 mg (5 g de sel ou 87 mmol de sodium) par jour (Hypertension Canada's 2017 Guidelines for Diagnosis, Risk Assessment, Prevention, and Treatment of Hypertension in Adults. [Can J Cardiol](#), 33(5), 557-576, 2017.)
- Les résultats de l'[Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes](#) de 2004 (ESCC, cycle 2.2) révèlent que, parmi les gens de 9 à 70 ans, plus de 85 % des hommes et 60 % à 80 % des femmes consomment plus de 2 300 mg de sodium. On observe à peu près la même chose chez les jeunes enfants : 77 % des enfants de 1 à 3 ans, et 93 % des enfants de 4 à 8 ans consomment plus de sodium que la limite supérieure. On estime que la consommation réelle de sodium serait même plus élevée, car les gens ont tendance à sous-estimer les quantités qu'ils consomment dans le cadre de sondages.

Troisième question : Devrais-je utiliser un sel de spécialité comme le sel de l'Himalaya plutôt que du sel ordinaire? Et que dire de la sauce soya ou des substituts de sel?

- Le sel de mer et les sels de spécialité sont tous des sources de sodium. Il faut donc en limiter la consommation à la table.
- Sel de mer : On dit qu'il est plus concentré que le sel iodé et que les gens en utiliseront moins. En fait, les gens ont tendance à mettre la même quantité. Il faut donc en limiter la consommation à table.

Susbstitut de sel :

- Les marques No Salt, Nu-Salt et Half salt en sont des exemples.
- Ces produits contiennent de grandes quantités de potassium à la place du sodium.
- Ils contiennent environ 356 mg de potassium par ¼ c. à thé.
- Les substituts du sel en combinaison avec certains médicaments (inhibiteurs de l'ECA et diurétiques d'épargne potassique) peuvent faire augmenter le taux de potassium chez certaines personnes, ce qui peut être dangereux.

- Discutez de l'utilisation d'un substitut de sel avec votre diététiste professionnel ou votre médecin.

Quatrième question : Comment puis-je savoir si un aliment que je consomme contient beaucoup de sel?

Faites le tour du groupe et donnez le temps à tous les participants d'examiner des étiquettes d'aliments pour déterminer la quantité de sel qu'ils contiennent.



Suivez la méthode des feux de circulation lorsque vous vérifiez la teneur en sodium sur les étiquettes d'aliments :

≥ 400 mg par portion = feu rouge, il y en a trop.

200 à 400 mg par portion = feu jaune, attention!

0 à 200 mg par portion = feu vert, allez-y.

Étiquettes nutritionnelles : utilisation de la proportion quotidienne



Nutrition Facts	
Serving Size 1/6 pizza (130g)	
Servings Per Container 6	
Amount Per Serving	
Calories 290	Calories from Fat 80
% Daily Value*	
Total Fat 9g	14%
Saturated Fat 4.5g	22%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 15mg	6%
Sodium 760mg	32%
Potassium 220mg	6%
Total Carbohydrate 40g	13%
Dietary Fiber 2g	8%
Sugars 7g	
Protein 13g	
Vitamin A 6%	Vitamin C 4%
Calcium 15%	Iron 15%

Réponse : moins de 15 % : attention!

Moins de 10 % : c'est bon

Moins de 5 % : le meilleur choix et la proportion recommandée pour les personnes atteintes d'hypertension.

 <p>4 tranches de bacon = 820 mg</p>	 <p>2 tranches de fromage transformé = 580 mg</p>	 <p>2/3 tasse de bouillon sans sel ajouté = 93 mg</p>
 <p>146 mg 2 tranches de pain multigrains</p>	 <p>½ tasse de légumes en morceaux = 6,8 mg</p>	 <p>1 bâtonnet de pepperoni = 680 mg</p>
 <p>2 mg</p>	 <p>2 tranches de pain blanc = 340 mg</p>	 <p>3 onces de thon conservé dans l'eau, égoutté = 320 mg</p>
 <p>Sandwich au fromage = 690 mg</p>	 <p>2 cornichons à l'aneth = 1 080 mg</p>	 <p>1 pizza congelée = 4 560 mg</p>
 <p>2 onces de cheddar = 211 mg</p>	 <p>= 1 570 mg</p>	 <p>1 emballage = 3 120 mg</p>

 <p>= 650 mg</p>	 <p>½ boîte de macaroni au fromage = 820 mg</p>	 <p>2 pizzas pochettes = 1 160 mg</p>
 <p>= 580 mg</p>	 <p>Boîte de soupe aux champignons = 890 mg</p>	 <p>1 emballage de nouilles ramen = 2 000 mg</p>
 <p>4 tranches de mortadelle = 1 100 mg</p>	 <p>½ boîte de haricots à la sauce tomate = 667 mg</p>	 <p>1 c. à soupe = 880 mg</p>
 <p>1 poitrine de poulet sans la peau = 64 mg</p>	 <p>2/3 tasse de bouillon à teneur réduite en sodium = 380 mg</p>	 <p>1 emballage = 2 760 mg</p>

Consommez moins d'aliments transformés, conservés et préparés.

- N'oubliez pas que les aliments frais non transformés, comme les fruits et les légumes, sont bons pour vous et contiennent naturellement moins de sodium.
- Il ne suffit pas de se débarrasser de la salière. Nous devons également diminuer notre consommation des sources « cachées » de sodium.
 - 11 % du sel que nous consommons se trouve naturellement dans les aliments frais que nous mangeons et l'eau que nous buvons.
 - Nous n'ajoutons que 12 % du sel à table ou en cuisinant.
 - Plus des trois quarts (75 % à 80 %) de notre apport en sodium proviennent du restaurant ou des aliments transformés.
- Limitez votre consommation d'aliments en conserve et d'aliments transformés. Par exemple, essayez de ne pas compter sur les soupes en conserve ou déshydratées, les légumes en conserve, les repas congelés, le riz ou les pâtes aromatisées. Si vous choisissez des aliments en conserve, rincez-les si possible. (Le rinçage des aliments en conserve contribue à réduire (d'environ 40 %) la consommation de sodium, mais pas à l'éliminer.
- Limitez les grignotines salées et les mets de restauration rapide.
- Utilisez moins de sel dans la cuisine et à table.
- N'utilisez que de petites quantités de marinades ou condiments comme le ketchup, la sauce soja, les cornichons, les olives, les sauces et les vinaigrettes riches en sodium.
- De l'ail, du jus de citron, des herbes, des épices, du poivre, des oignons aromatisent aussi les aliments (évités le sel d'ail et le sel d'oignon).
- Mangez moins souvent au restaurant.
- Il est important de lire les étiquettes, car le sodium peut être caché là où on s'y attend le moins.
- Le fait de réduire la teneur en sel peut modifier la saveur des aliments. Il vous faudra du temps pour vous y adapter. Moins de sel ne veut pas dire moins de saveur. Vous pouvez le remplacer par des herbes et des épices pour donner de la saveur aux aliments.

QUATRIÈME ACTIVITÉ : FIBRES (15 MINUTES)

Notes de présentation :

- Les fibres constituent la partie des végétaux consommés que nous ne digérons pas.
- C'est la partie des aliments qui augmente le volume des selles.
- Il faudrait en consommer quotidiennement de 25 à 38 g/jour (le Canadien moyen en consomme de 11 à 14 g/jour)
- **2 types**
 - **Fibres insolubles :**
 - **agissent comme une éponge en se déplaçant dans l'appareil digestif;**
 - **contribuent à la régularité des éliminations intestinales;**
 - **protègent contre certains cancers;**
 - **sources : son de blé, aliments à grains entiers, fruits et légumes.**
 - **Fibres solubles :**
 - **forment un gel;**
 - **10 g/jour diminuent le taux de cholestérol LBD de 5 à 10 %;**
 - **contribuent à équilibrer la glycémie;**
 - **sources : avoine, orge, lin, chia, légumineuses, psyllium (enveloppe moulue de graine de plantain des Indes), avocat, oranges.**

N'oubliez pas d'augmenter graduellement la quantité de fibres consommée.

Buvez plus de liquides.

Activité

Matériel : Liste des aliments contenant des fibres solubles à la page suivante, tableau à feuilles mobiles, marqueur.

En groupe, utiliser la liste des aliments contenant des fibres solubles pour concevoir un menu quotidien permettant d'ingérer les 10 g de fibres solubles recommandées par jour (ou plus).

SUGGESTION : Vous pourriez distribuer le livre de recettes avec des légumineuses : [Haricots, pois, pois chiche et lentilles : 30 délicieuses recettes de légumineuses](#). Si vous n'avez pas d'exemplaires à distribuer, vous pourriez photocopier quelques recettes du livre.

TENEUR EN FIBRES SOLUBLES DE DIVERS ALIMENTS

3 grammes ou plus par portion		Grammes	1 à 1,9 grammes par portion (suite)		Grammes
fruit de la passion, grenadille pourpre	1/2 tasse	6,5	maïs, cuit	1/2 tasse	1,3
haricots noirs, cuits	1/2 tasse	3,6	aubergine	1/2 tasse	1,3
fèves de lima, cuites	1/2 tasse	3,5	pêche (non pelée)	6	1 à 1,3
noix de soya, rôties	1/4 tasse	3,5	bleuets	1/2 tasse	0,9 - 1,3
			pois verts, cuits	1/2 tasse	0,8 - 1,3
			feuilles de chou vert, cuites	1/2 tasse	1,3
2 à 2,9 grammes par portion		Grammes	carottes, cuites	1/2 tasse	1,1 à 1,2
All-Bran Buds™ (avec psyllium)	1/3 tasse	2,7	graines de lin, entières	1 c. à s.	0,6 à 1,2
prunes	1/2 tasse	2,4	flocons d'avoine	3/4 tasse	1,1
enveloppes de psyllium, moulues	1 c. à s.	2,4	prunes (non pelées)	2	1,1
supplément de psyllium Metamucil™ (poudre)	1 dose (selon l'emballage)	2,4	pruneaux, séchés	3	1,1
Metamucil™ (gaufrettes)	1 paquet de 2	1 à 3	abricots, séchés	1/4 tasse	1,1
son d'avoine, cuit	3/4 tasse	2,2	goyave	1	1,1
petit haricot blanc, cuit	1/2 tasse	2,2	pamplemousse	1/2	0,7 à 1,1
artichaut	1	2,2	pomme de terre, blanche (non pelée)	1 petite	1,1
haricot pinto, cuit	1/2 tasse	2,1	Cheerios™	1 tasse	1
avocat	1/2	2,1	pomme (non pelée)	1 moyenne	1
graines de chia	1 c. à s.	1,4 à 2,1	haricots verts, cuits	1/2 tasse	1
choux de Bruxelles, cuits	1/2 tasse	2	gombo, cuit	1/2 tasse	1
galettes de soya	85 g	2			
haricots, cuits	1/2 tasse	1,7 à 2	Moins de 1 gramme par portion		Grammes
			pain de seigle	1 tranche (30 g)	0,5 à 0,9
1 à 1,9 gramme par portion		Grammes	orge (perlé), cuit	1/2 tasse	0,8
patate douce (pelée), cuite	1/2 tasse	1,8	betteraves, cuites	1/2 tasse	0,8
figues, séchées	1/4 tasse	1,9	chou-fleur, cuit	1/2 tasse	0,8
tofu, cuit	1/2 tasse	1,9	banane	1 moyenne	0,7
orange	1 moyenne	1,8	arachides	1/4 tasse	0,6
maïs éclaté	3 tasses	1,8	graines de quinoa	1 c. à s.	0,6
quinoa, cuit	1/2 tasse	1,7	chou, cru	1 tasse	0,5
navet, cuit	1/2 tasse	1,7	tomate, crue	1/2 tasse	0,5
asperges, cuites	1/2 tasse	1,7	fraises	1/2 tasse	0,5
fèves brunes, cuites	1/2 tasse	1,7	mûres	1/2 tasse	0,5
graines de lin, moulues	2 c. à s.	1,2 à 1,6	lentilles, cuites	1/2 tasse	0,5
brocoli, cuit	1/2 tasse	1,2 à 1,5	riz brun, cuit	1/2 tasse	0,5
poire (non pelée)	1 moyenne	1,1 à 1,5	graines de tournesol	1 c. à s.	0,3

fèves de soya, cuites	1/2 tasse	1,5	pâtes, blanches, cuites	1/2 tasse	0,5
edamames (fèves de soya vertes), cuites	1/2 tasse	1,5	pain de blé entier	1 tranche (30 g)	0,5
gruau, cuit	3/4 tasse	1,4	amandes	1/4 tasse	0,4
céréales au son (pas en flocons)	1/3 tasse	1,4	pâtes de blé entier, cuites	1/2 tasse	0,5
pois chiches, cuits	1/2 tasse	1,4	germe de blé	1 c. à s.	0,1
abricots (non pelés)	3	1,4	pain blanc	1 tranche (30 g)	0,1
			riz sauvage, cuit	1/2 tasse	0,0

De : Niagara Regional Dietitians Heart Healthy Committee. (2017, septembre). *Get Heart Smart Program*.

Emprunt de : Niagara Regional Dietitians Heart Healthy Committee. (2013, mai).
 Référence : Dietitians of Canada. (2012). *Practice-based Evidence in Nutrition (PEN)*.
 General Mills Bell Institute of Health and Nutrition. (2003)

APPLICATION DE CETTE INFORMATION

CINQUIÈME ACTIVITÉ : MÉTHODE DE L'ASSIETTE ÉQUILIBRÉE

Distribuez les assiettes.

Nous vous avons donné beaucoup d'information sur divers aspects des aliments, mais le plus important, c'est d'en faire quelque chose! Alors, que faire de tous ces renseignements quand vient le moment de nourrir ma famille?

La méthode de l'assiette équilibrée est une façon facile de consommer une variété d'aliments entiers différents en portions qui vous donnent une impression de satiété.

Discutez de l'idée de « consommer tous les aliments avec modération ».

Décrivez la méthode de l'assiette équilibrée.

- guide de repas équilibrés
- aide à l'adoption des bonnes portions
- discussion sur la répartition des aliments dans l'assiette distribuée
- démonstration de la détermination des portions avec la main

Demandez aux participants de penser à leur repas d'hier soir et de le comparer à l'assiette équilibrée.

Pause FACULTATIVE (10 minutes)

SIXIÈME ACTIVITÉ : PLAN D'ACTION POUR LE CHANGEMENT ET ÉTAPES DE RÉOLUTION D'UN PROBLÈME

Feuille de travail : Plan d'action pour le changement

* Nous vous encourageons **fortement** à faire part de cette information à votre principal fournisseur de soins (médecin, infirmière praticienne) et son équipe (infirmière, diététiste, etc.) afin qu'ils puissent vous soutenir.

1. Un comportement que j'aimerais changer :

-
2. Est-ce quelque chose que vous pouvez réaliser dans la semaine ou les deux semaines à venir? ___Oui ___ Non
3. Si OUI, passez aux questions suivantes. Si NON, renoncez à ce changement pour l'instant et recommencez avec un changement que vous aurez plus de chance de réussir.
4. La question est-elle spécifique? Si ce n'est pas le cas, essayez de la reformuler pour que le résultat soit facile à mesurer! Le résultat répondra-t-il aux questions suivantes :
- Quoi?
 - Combien?
 - Quand?
 - À quelle fréquence?

-
- 5 Jusqu'à quel point êtes-vous sûr de pouvoir faire ce changement? _____
(0 = pas du tout sûr - - - - - à - - - - - 10 = absolument sûr)

Si vous avez choisi 7 ou plus, vous pouvez planifier votre changement de comportement. Si ce n'est pas le cas, prenez le temps de réfléchir aux raisons pour lesquelles vous ne vous sentez pas prêt. (Consultez le verso pour prendre connaissance de quelques étapes de résolution d'un problème).

Essayez un nouvel objectif que vous pensez pouvoir atteindre, comme point de départ, ou peut-être un plus petit élément d'un objectif plus grand.

Étapes de résolution d'un problème

1) Déterminez le problème.

2) Énumérez des idées pour résoudre le problème.

3) Choisissez une méthode à essayer.

4) Vérifiez ce que ça donne.

5) Choisissez une autre idée ou méthode si la première n'a pas fonctionné.

6) Utilisez les autres ressources à votre disposition et essayez de nouveau.

(Répétez les étapes 1 à 5.)

7) Si vous avez essayé de résoudre le problème sans succès plusieurs fois, il vous faudra accepter que vous n'arriverez pas à résoudre ce problème maintenant.

Pensez à ce qui pourrait vous aider à vous préparer à y revenir plus tard, obtenez le soutien de votre équipe de soins de santé, de votre famille et de vos amis, et essayez de nouveau lorsque vous vous sentirez prêt.

Source : Lorig, Holman, Sobel et coll. (2013). *Living A Healthy Life with Chronic Conditions* (4^e édition canadienne).

Activité facultative : Remue-méninges sur des idées de prise en charge :

Étapes d'utilisation du remue-méninges et des techniques de résolution d'un problème avec un groupe

Le remue-méninges est une excellente façon d'amener le groupe à mentionner des difficultés, puis à trouver des moyens d'en venir à bout.

Vous pouvez commencer par nommer un problème en particulier et faire un remue-méninges sur les façons d'y faire face, ou commencer par un remue-méninges visant à cerner les problèmes ou obstacles.

1) Remue-méninges sur les problèmes :

« Quels problèmes rencontrez-vous avec _____ (la prise en charge de la médication, l'exercice, la saine alimentation, la vérification de votre glycémie, etc.). »

Ou d'autres formulations comme celle-ci :

« Quels sont les obstacles qui vous empêchent de _____ (manger sainement, faire de l'exercice, etc.). »

Conseils pour le remue-méninges :

- Écrivez la question du remue-méninges au haut d'une grande feuille du tableau-papier.
- Écrivez les réponses des participants dans leurs propres mots.
- Mettez fin au remue-méninges une fois que la page est remplie, ou avant s'ils n'ont plus d'idées.
- L'animateur ne propose ses propres idées que lorsque les membres du groupe ont fini (ou que la page est remplie).

2) Choisir un problème et résoudre ce problème :

- Demandez si quelqu'un veut suggérer un problème qu'on tentera de résoudre en groupe.
- Écrivez la question du remue-méninges au haut d'une nouvelle feuille du tableau-papier. Formulation suggérée :
 - « Que pourriez-vous faire face à ce problème? » ou « Comment pourrions-nous régler ce problème? »

- Remarque : Il faut mettre l'accent sur les mesures à prendre lorsque ce problème se présente. Nous ne pouvons pas résoudre tous les problèmes en les éliminant complètement, mais nous pouvons réfléchir à ce que nous ferons lorsqu'ils se présenteront.

Insistez sur le fait que la résolution de problèmes est une technique. Plus nous nous sentons dépassés, moins il semble y avoir d'options pour réagir au problème. Le remue-méninges nous aide à réfléchir à des options, puis à choisir celle que nous allons mettre à l'essai.

3) Si vous le souhaitez, vous pouvez également enseigner les étapes de résolution de problèmes suivantes à votre groupe :

Étapes de la résolution de problèmes

- 1) Nommer le problème.
 - 2) Énumérer des idées pour résoudre le problème.
 - 3) Retenir une méthode à essayer.
 - 4) Vérifier les résultats.
 - 5) Choisir une autre idée si la première n'a pas fonctionné.
 - 6) Faire appel à d'autres ressources.
 - 7) Accepter que le problème ne puisse pas être résolu maintenant.
- Remarque : Le numéro 6, « Faire appel à d'autres ressources », signifie vous adresser à vos professionnels de la santé, accéder à l'information sur le Web provenant d'organismes crédibles concernant la maladie, etc.
 - Beaucoup de gens arrêtent la démarche après la quatrième étape. Autrement dit, ils essaient quelque chose, et si ça ne fonctionne pas, ils ne savent plus quoi faire. La clé du succès, c'est de continuer à suivre les étapes. Si vous parvenez à la septième étape, réfléchissez à un autre problème que vous pourriez tenter de résoudre, et qui pourrait améliorer les choses, même si vous n'arrivez pas à résoudre le premier problème pour l'instant.

Source : Lorig, Holman, Sobel et coll. (2013). *Living A Healthy Life with Chronic Conditions* (4^e édition canadienne).

SEPTIÈME ACTIVITÉ : ACTIVITÉS FACULTATIVES (10 MINUTES)

Activité de réduction du stress

Notes de présentation :

Il peut être difficile de vivre avec une maladie chronique. Beaucoup de gens ressentent du stress, une difficulté à s'adapter ou de la frustration. Certaines personnes peuvent même éprouver de l'anxiété ou de la dépression. Ce sont des sentiments courants.

La plupart des gens cherchent des moyens de faire face à la situation, de gérer le stress et d'améliorer leur bien-être général.

Il est tout aussi important de prendre soin de sa santé mentale que de sa santé physique. Vous prenez probablement déjà des moyens de faire face à votre situation, ce qui contribue à votre santé mentale.

De nombreuses ressources peuvent vous aider sur cette voie. Si vous souhaitez en savoir plus sur les moyens de promouvoir votre santé mentale et votre bien-être, l'équipe de promotion de la santé mentale de l'ORSW a créé un excellent site Web où vous trouverez des renseignements, des outils et des ressources axées sur des données probantes qui vous aideront à cheminer vers le bien-être.

Veillez le consulter quand ce sera possible. Même une petite démarche peut vous aider grandement.

Nous allons commencer aujourd'hui en pratiquant un exercice de respiration.

Animateur : Cliquez sur le lien de la vidéo et faites l'activité en groupe.

Exercice de respiration de 2 minutes

<https://www.youtube.com/watch?v=ICnSkmZV7UE>

(Dr Jason Ediger de <http://www.adam.mb.ca/audio-relaxation>)

CONTEXTE : Données scientifiques à l'appui de l'avantage de se concentrer sur sa respiration et de la ralentir :

- En situation de stress, notre cerveau et notre système limbique reçoivent le message que nous sommes en danger et deviennent extrêmement alertes.
- Lorsque l'organisme est stressé, les muscles tendent à se contracter et la respiration est restreinte. Il se peut que vous ressentiez d'autres symptômes comme une accélération du rythme cardiaque, de la transpiration, des troubles de mémoire, des crampes d'estomac, un mal de tête, la bouche sèche... (L'organisme se prépare à figer, combattre ou s'enfuir!)
- C'est normal de vivre un certain stress et c'est même utile. (Le stress nous motive à viser un objectif, nous aide à terminer une tâche à temps, nous protège des véritables dangers physiques.)
- Mais quand vous vous sentez constamment stressé pendant une longue période de temps, même si la situation stressante a pris fin, votre cerveau n'arrive pas à se calmer et demeure en alerte intense. C'est ce qu'on appelle le stress chronique, lequel peut faire partie d'un problème d'anxiété.
- Le stress chronique ou l'anxiété peut affecter la fonction immunitaire (ce qui vous rend plus vulnérable à contracter un rhume ou la grippe); causer de la fatigue, des troubles du sommeil ou des problèmes de digestion; augmenter la demande sur le système cardiovasculaire.
- Par conséquent, il importe de réduire cette sensation de stress.
- Une des interventions qui permet d'y arriver sur le moment est de se concentrer sur sa respiration et de ralentir sa respiration. Durant ce moment, vous ne pensez pas aux facteurs de stress, mais vous ne pensez qu'à suivre votre respiration (pause en pleine conscience). Vous dites également ainsi à votre cerveau et à votre corps qu'ils ne sont pas en danger et qu'ils peuvent se détendre. Il se peut même que vous entendiez et sentiez votre cœur ralentir jusqu'à un rythme calme et reposant, ce qui vous permet de penser plus clairement.

Remarque : Il y a quelques endroits à Winnipeg (comme Klinik) qui offrent des cours de réduction du stress axés sur la pleine conscience. Ce cours avait au départ été élaboré pour des personnes aux prises avec une maladie chronique.

Vous pouvez faire cet exercice en position debout ou assise, et à peu près n'importe où et n'importe quand. Tout ce que vous avez à faire est de rester tranquille et de vous concentrer à ralentir et maîtriser votre respiration pendant une minute seulement.

Que remarquez-vous? Est-ce que votre respiration a changé pendant que vous y portiez attention? Quand cet exercice pourrait-il s'avérer utile?

Comme n'importe quoi d'autre, il est possible de s'améliorer en s'exerçant. Exercez-vous d'abord lorsque vous êtes calme, en absence de stress. Ainsi,

cette stratégie vous sera devenue familière lorsque vous vous retrouverez dans une situation stressante.

SUGGESTION : Parlez aux participants du site Web <http://www.wellbeingguide.ca/files/well-being-02-fr.pdf> où ils trouveront d'autres idées.

Liens à des cours de cuisine et tournées des épiceries de la région (5 minutes)

Cela dépend de la région. Veuillez faire connaître aux participants les ateliers offerts dans votre collectivité.

Liens à des activités physiques (5 minutes)

L'exercice régulier est une bonne façon de réduire votre risque de problèmes de santé.

Les avantages de l'exercice sont extraordinaires :

- Réduction du risque de maladie chronique et de décès précoce
- Maintien de l'autonomie fonctionnelle
- Maintien de la mobilité
- Amélioration de la condition physique
- Maintien du poids corporel
- Maintien de la santé des os
- Maintien de la santé mentale

Bien que les recommandations stipulent que tout le monde devrait faire 150 minutes d'exercice par semaine, commencez par une durée qui vous paraît raisonnable.

Un petit peu d'exercice est mieux que pas d'exercice du tout. L'exercice EST un MÉDICAMENT, et ça peut être amusant.

OU

Visionnez la vidéo intitulée *23 ½ hours*

<https://www.youtube.com/watch?v=3F5Sly9JQao>

Cette vidéo dure 5 minutes.

OU

Si vous n'avez pas le temps de la visionner, distribuez les lignes directrices canadiennes en matière d'activités physiques de la SCPE.

http://csep.ca/CMFiles/Guidelines/CSEP_PAGuidelines_older-adults_fr.pdf

Activité d'acquisition de compétences et d'établissement d'objectifs (10 minutes)

Nous espérons que vous avez trouvé l'atelier d'aujourd'hui utile. Nous vous avons transmis beaucoup de renseignements et proposé un grand nombre d'activités de toutes sortes. Il y a probablement des choses qui vous ont rejoint tout particulièrement.

Comment vous sentez-vous à ce propos? Vous sentez-vous prêt à faire un changement?

Un élément important de la prise en charge de sa santé est la capacité de se fixer des objectifs réalisables et de viser l'adoption de comportements réalistes. Pensez-vous qu'il y a quelque chose que vous aimeriez faire différemment après la séance d'aujourd'hui?

Remplissez le document intitulé PLAN D'ACTION POUR UN CHANGEMENT ET LA SOLUTION D'UN PROBLÈME.

OU

le document de remue-méninges intitulé ACTIVITÉ DE RÉOLUTION D'UN PROBLÈME

SUGGESTION : On recommande aux participants de choisir un changement qu'ils sont sûrs de pouvoir faire. À titre d'animateurs, nous espérons qu'ils commenceront par un petit changement possible à réaliser, ce qui leur donnera confiance et leur permettra de passer à un défi plus grand quand ils se sentiront prêts.

Il pourrait s'avérer utile de discuter de la « mentalité du « tout ou rien » et du fait que l'objectif ultime paraît moins irréalisable quand on commence par un petit pas à la fois, et quand on change lentement de comportement plutôt que d'essayer de tout changer d'un seul coup.

ÉVALUATION ET FIN DE L'ATELIER

Donnez aux participants le lien sur le calendrier de la programmation des ateliers sur la prise en charge de sa propre santé, et discutez brièvement de ce qui s'offre à eux.

Insistez surtout sur la réadaptation cardiologique, et indiquez les renseignements à cet égard dans le calendrier de la programmation des ateliers sur la prise en charge de sa propre santé (le cas échéant).

La santé par l'alimentation – Sondage préliminaire

Date: _____ Nom du participant: _____

Date de naissance (JJ-MM-AAAA) : _____

Adresse: _____ Postal Code : _____

1. Dans quelle mesure êtes-vous convaincu de pouvoir apporter des changements pour améliorer votre santé au cours des 3 prochains mois ?

Pas du tout											Très
certain	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	certain

2. Dans quelle mesure êtes-vous convaincu de pouvoir faire les bons choix alimentaires quand vous avez faim (par exemple pour une collation) ?

Pas du tout											Très
certain	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	certain

3. La nourriture que je choisis de manger me permet d'atteindre mon taux de glycémie ou de cholestérol optimal facilement.

0	1	2	3
Ce n'est pas mon cas	C'est un peu mon cas	C'est mon cas jusqu'à un certain degré	C'est tout à fait mon cas

4. En général, diriez-vous que votre état de santé est ...?

1	2	3	4	5
Mauvais	Moyen	Bon	Très bon	Excellent

5. En général, diriez-vous que votre état de santé mentale est ...?

1	2	3	4	5
Mauvais	Moyen	Bon	Très bon	Excellent

For Office Use Only: HbA1c Value: _____

La santé par l'alimentation – Sondage après-programme

Date: _____

Nom du participant: _____ Date de naissance (JJ-MM-AAAA): _____

Adresse: _____ Code postal: _____

6. Dans quelle mesure êtes-vous convaincu de pouvoir apporter des changements pour améliorer votre santé au cours des 3 prochains mois ?

Pas du tout											Très
certain	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	certain

7. Dans quelle mesure êtes-vous convaincu de pouvoir faire les bons choix alimentaires quand vous avez faim (par exemple pour une collation) ?

Pas du tout											Très
certain	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	certain

8. La nourriture que je choisis de manger me permet d'atteindre mon taux de glycémie ou de cholestérol optimal facilement.

0	1	2	3
Ce n'est pas mon cas	C'est un peu mon cas	C'est mon cas jusqu'à un certain degré	C'est tout à fait mon cas

9. En général, diriez-vous que votre état de santé est ...?

1	2	3	4	5
Mauvais	Moyen	Bon	Très bon	Excellent

10. En général, diriez-vous que votre état de santé mentale est ...?

1	2	3	4	5
Mauvais	Moyen	Bon	Très bon	Excellent

11. Combien de cours de la série Diabetes avez-vous pris?

1	2	3	4
---	---	---	---

12. Dans quelle mesure êtes-vous satisfait du programme?

0	1	2	3
Pas du tout satisfait	Pas satisfait	Satisfait	Très satisfait

13. Qu'avez-vous le plus apprécié du programme?

14. Quels changements suggèreriez-vous d'apporter au programme pour l'améliorer ?

15. Pour chaque énoncé ci-dessous, indiquez si, en ce moment, vous souhaiteriez faire quelque chose.

<input type="checkbox"/> Faire plus d'activité / d'exercice physique	<input type="checkbox"/> Diminuer le niveau de stress
<input type="checkbox"/> Surveiller son poids	<input type="checkbox"/> Améliorer la capacité à surmonter les difficultés
<input type="checkbox"/> Mieux manger	<input type="checkbox"/> En apprendre plus sur les médicaments ou autres traitements
<input type="checkbox"/> Arrêter de fumer ou réduire la consommation de tabac	<input type="checkbox"/> Boire moins d'alcool

16. En ce qui concerne votre santé, avez-vous d'autres préoccupations?

For Office Use Only: HbA1c Value: _____

EXEMPLES DE DESSINS LIBRES DE DROITS

Matières grasses et aliments transformés







Dessins libres de droits pour l'activité Sel



2 tranches multigrains



1 pomme



1 sandwich au fromage



2 onces de cheddar





4 tranches de mortadelle



1 emballage de nouilles ramen



½ tasse de légumes



2 tranches de pain blanc

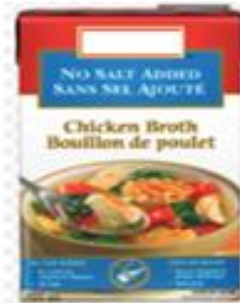




½ boîte de macaroni au fromage



Boîte de soupe aux champignons



2/3 tasse de bouillon à teneur réduite en sodium



3 onces de thon conservé dans l'eau, égoutté



1 pizza congelée

Étiquettes alimentaires pour activités (au besoin)

General Mills
with **3 Whole Grain**

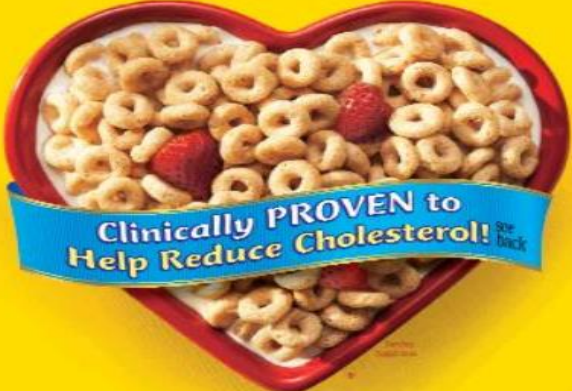
GOOD SOURCE OF FIBER

1g 1 GRAM OF SUGAR

100 100 CALORIES PER SERVING

Cheerios

Toasted Whole Grain Oat Cereal



Clinically PROVEN to Help Reduce Cholesterol!

One gram of whole grain equals one whole grain of food. 100 Whole Grain Oats are in this cereal. For children, they eat the cereal of each brand. Cheerios provide 1 gram of protein.

NET WT 14 OZ (396g)

INGREDIENTS: WHOLE GRAIN OATS, MODIFIED CORN STARCH, SUGAR, OAT BRAN, SALT, CALCIUM CARBONATE, OAT FIBER, TRIPOTASSIUM PHOSPHATE, CORN STARCH, WHEAT STARCH, VITAMIN E (MIXED TOCOPHEROLS) ADDED TO PRESERVE FRESHNESS.

VITAMINS AND MINERALS: IRON AND ZINC (MINERAL NUTRIENTS), VITAMIN C (SODIUM ASCORBATE), A B VITAMIN (NICINAMIDE), VITAMIN B₆ (PYRIDOXINE HYDROCHLORIDE), VITAMIN B₂ (RIBOFLAVIN), VITAMIN B₁ (THIAMIN MONONITRATE), VITAMIN A (PALMITATE), A B VITAMIN (FOLIC ACID), VITAMIN B₁₂, VITAMIN D.

DIST. BY General Mills Cereals, LLC
GENERAL OFFICES, MPLS., MN 55440 USA
© 2007 General Mills
Made in the USA. Best By: 5-15-10; 5-22-10; 5-29-10; 6-5-10

Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (28g)
Children Under 4 - ¾ cup (21g)
Servings Per Container about 14
Children Under 4 - about 19

Amount Per Serving	Cheerios	with ¾ cup skim milk	Cereal for Children Under 4
Calories	100	140	80
Calories from Fat	15	20	10
% Daily Value**			
Total Fat 2g*	3%	3%	1.5g
Saturated Fat 0g	0%	3%	0g
Trans Fat 0g			0g
Polyunsaturated Fat 0.5g			0g
Monounsaturated Fat 0.5g			0g
Cholesterol 0mg	0%	1%	0mg
Sodium 190mg	8%	10%	140mg
Potassium 170mg	5%	11%	130mg
Total Carbohydrate 20g	7%	9%	15g
Dietary Fiber 3g	11%	11%	2g
Soluble Fiber 1g			0g
Sugars 1g			1g
Other Carbohydrate 16g			12g
Protein 3g			2g
% Daily Value			
Protein	-	-	9%
Vitamin A	10%	15%	10%
Vitamin C	10%	10%	10%
Calcium	10%	25%	8%
Iron	15%	15%	50%
Vitamin D	10%	25%	6%
Thiamin	25%	30%	35%
Riboflavin	25%	35%	35%
Niacin	25%	25%	35%
Vitamin B ₆	25%	25%	45%
Folic Acid	50%	50%	60%
Vitamin B ₁₂	25%	35%	30%
Phosphorus	10%	25%	8%
Magnesium	10%	10%	10%
Zinc	25%	30%	30%
Copper	2%	2%	2%

*Amount in cereal. A serving of cereal plus skim milk provides 2g total fat (0.5g saturated fat, 1g monounsaturated fat), less than 5mg cholesterol, 250mg sodium, 310mg potassium, 26g total carbohydrate (7g sugars) and 2g protein.



Nutrition Facts

Serving Size 1 Slice (40g)
Servings Per Container 14

Amount Per Serving

Calories 90 **Calories from Fat 5**

% Daily Value*

Total Fat 1g **2%**

Saturated Fat 0g **0%**

Trans Fat 0g

Polyunsaturated Fat 0g

Monounsaturated Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 135mg **6%**

Total Carbohydrate 16g **5%**

Dietary Fiber 3g **12%**

Sugars 2g

Protein 3g

Vitamin A 0% • Vitamin C 0%

Calcium 0% • Iron 4%

*Percent Daily Values are based on a 2,000-calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Pizza congelée



Nutrition Facts

Serving Size 1/6 pizza (130g)
Servings Per Container 6

Amount Per Serving	
Calories 290	Calories from Fat 80
	% Daily Value*
Total Fat 9g	14%
Saturated Fat 4.5g	22%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 15mg	6%
Sodium 760mg	32%
Potassium 220mg	6%
Total Carbohydrate 40g	13%
Dietary Fiber 2g	8%
Sugars 7g	
Protein 13g	
Vitamin A 6%	• Vitamin C 4%
Calcium 15%	• Iron 15%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Comment lire une étiquette



Nutrition Facts			
1 Serving Size: 250 mL			
Amount Per Serving		2 % Daily Value	
3 Calories 140			
4 Fat 3.5 g		5%	
Saturated 1 g		5%	
+ Trans 0 g			
Cholesterol 10 mg			
5 Sodium 640 mg		27%	
Potassium 400 mg		11%	
6 Carbohydrate 19 mg		6%	
Dietary Fibre 3 g		12%	
Sugars 4 g			
Protein 8 g			
7 Vitamin A	20%	Vitamin C	2%
Calcium	4%	Iron	10%

Nutrition Facts Valeur nutritive

Per 4 crackers (19 g)
Pour 4 craquelins (19 g)

Amount Teneur	% Daily Value % valeur quotidienne
Calories / Calories 80	
Fat / Lipides 2.5 g	4 %
Saturated / saturés 0.2 g + Trans / trans 0 g	1 %
Cholesterol / Cholestérol 0 mg	0 %
Sodium / Sodium 90 mg	4 %
Carbohydrate / Glucides 13 g	4 %
Fibre / Fibres 2 g	8 %
Sugars / Sucres 0 g	
Protein / Protéines 2 g	
Vitamin A / Vitamine A	0 %
Vitamin C / Vitamine C	0 %
Calcium / Calcium	0 %
Iron / Fer	6 %

INGREDIENTS: WHOLE GRAIN WHEAT, VEGETABLE OIL (WITH ROSEMARY EXTRACT), SEASONING (SALT, RICE STARCH, SPICES (WITH BLACK PEPPER), ONION POWDER, GARLIC POWDER, EXTRA VIRGIN OLIVE OIL, CITRIC ACID, NATURAL FLAVOUR (CONTAINS CELERY)).

CONTAINS: WHEAT.

B.N.T. IS ADDED TO THE PACKAGE MATERIAL TO HELP MAINTAIN FRESHNESS.

INGRÉDIENTS : BLÉ À GRAINS ENTIERS, HUILE VÉGÉTALE (AVEC EXTRAIT DE ROMARIN), ASSAISONNEMENT [SEL, AMIDON DE RIZ, ÉPICES (AVEC POIVRE NOIR), OIGNON EN POUDRE, AIL EN POUDRE, HUILE D'OLIVE EXTRA VIERGE, ACIDE CITRIQUE, ARÔME NATUREL (CONTIENT DU CÉLERI)].

CONTIENT : BLÉ.



DOCUMENTS À DISTRIBUER DANS LE CADRE DE L'ATELIER INTITULÉ LA SANTÉ PAR L'ALIMENTATION

MATIÈRES GRASSES ALIMENTAIRES ET ALIMENTS TRANSFORMÉS

Gras oméga 3 et santé cardiovasculaire

http://bchsys.org/files/7014/1599/0693/omega_3_fat_and_heart_health.pdf

Comment lire les étiquettes :

Nutrition Facts Table – Health Canada

<https://www.canada.ca/content/dam/canada/health-canada/migration/healthy-canadians/alt/pdf/publications/eating-nutrition/label-etiquetage/serving-size-fact-sheet-portion-fiche-dinformation-eng.pdf>

Concentrez-vous sur les faits – Santé Canada

<https://www.canada.ca/content/dam/canada/health-canada/migration/healthy-canadians/alt/pdf/publications/eating-nutrition/label-etiquetage/serving-size-fact-sheet-portion-fiche-dinformation-fra.pdf>

SODIUM

Du sodium, il y en a partout! La vérité choque!

<http://www.sodium101.ca/wp-content/uploads/2013/05/sodium101brochure-fr.pdf>

Pour réduire le sel dans votre alimentation

<https://www.niagarahealth.on.ca/files/SaltGuidelines2014-1.pdf>

FIBRES

Sources alimentaires de fibres solubles (Les diététistes du Canada)

<https://www.dietitians.ca/getattachment/4c47ca4c-8218-476a-b5a8-3c21cfa876a8/FactSheet---Food-Sources-of-Fibre-FR.pdf.aspx>

Ce qu'il faut savoir sur les fibres solubles

<http://www.unlockfood.ca/fr/Articles/Fibre/Ce-qu-il-faut-savoir-sur-les-fibres-solubles.aspx?aliaspath=%2fen%2fArticles%2fFibre%2fFacts-on-Soluble-Fibre>

Pulses Canada - 30 délicieuses recettes de légumineuses

<http://www.pulsecanada.com/wp-content/uploads/2018/02/11-Aout-18-Cuisiner-avec-legumineuses.pdf>

WRHA Managing constipation with a High Fiber diet (en anglais).

http://www.wrha.mb.ca/extranet/nutrition/files/ClientEd_ManagingConstipationwithaHighFibreDiet.pdf

MÉTHODE DE L'ASSIETTE ÉQUILIBRÉE

Document de l'ORSW sur la taille des portions et les repas sains (méthode de l'assiette équilibrée, et la main comme guide) :

<http://www.wrha.mb.ca/community/seniors/files/CMP-31.pdf>

Renseignements essentiels en français (la méthode de l'assiette équilibrée est à la deuxième page) :

<http://guidelines.diabetes.ca/ressourcesfrancaises>

ACTIVITÉ PHYSIQUE

http://csep.ca/CMFiles/Guidelines/CSEP_PAGuidelines_older-adults_fr.pdf

POUR EN SAVOIR PLUS SUR LES...

**ATELIERS DE PRISE EN CHARGE DE SA PROPRE SANTÉ et LA RÉADAPTATION
CARDIOLOGIQUE**

www.wrha.mb.ca/groups

AUTRES SITES WEB DE CONFIANCE :

En 10 minutes, obtenez gratuitement un rapport de santé personnalisé et des conseils à l'adresse suivante :

<https://ehealth.heartandstroke.ca/>

Activité physique : <http://winnipeginmotion.ca/>

Winnipeg Leisure Guide :

<http://www.winnipeg.ca/cms/recreation/leisure/leisureguide.stm>

Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada :

<http://www.coeuretavc.ca/>

Diabète Canada : <http://www.diabetes.ca/>

APPLICATIONS SUGGÉRÉES :

Activité de réduction du stress : **Calm.com**

Nutrition : **Eatracker**

