



saine alimentation,  
tension artérielle saine  
*Un guide à suivre chaque jour*

# l'hypertension

## DE PETITS CHANGEMENTS QUI PEUVENT COMPTER POUR BEAUCOUP

De simples changements dans l'alimentation et le mode de vie peuvent s'avérer des moyens très efficaces pour contribuer à réduire l'hypertension. 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.

Une personne peut faire de l'hypertension pendant des années sans présenter le moindre symptôme. Selon la *Fondation des maladies du cœur du Canada*, environ une personne sur cinq souffre d'hypertension et près de la moitié d'entre elles l'ignorent.



*1 adulte sur 5 souffre d'hypertension*

### 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. Les personnes d'origine africaine sont également plus à risque que d'autres groupes et peuvent développer de l'hypertension à un plus jeune âge. 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.
- ▶ Atteignez et maintenez un poids santé.
- ▶ Réduisez votre apport en sodium (sel).
- ▶ Limitez votre consommation d'alcool à un ou deux verres par jour.
- ▶ Faites de l'activité physique de 30 à 60 minutes presque tous les jours.
- ▶ Mangez sainement.

# adoptez la diète DASH et mangez mieux

Bonne nouvelle! La diète DASH, une façon toute simple de s'alimenter sainement, 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 Approach to Stop Hypertension*) n'implique ni consigne compliquée ni aliments spéciaux.

Les lignes directrices de la diète DASH sont simples: suivez les directives du *Guide alimentaire canadien* et consommez de 8 à 10 portions de légumes et de fruits et 3 portions de produits laitiers.

Certaines personnes obtiennent des bienfaits accrus en réduisant également leur apport en sodium (sel).

*L'étude sur la diète DASH a démontré qu'un modèle alimentaire sain qui comprend 3 portions quotidiennes 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

Le modèle alimentaire DASH s'apparente aux recommandations du *Guide alimentaire canadien* tout en mettant davantage l'accent sur les légumes, les fruits et les produits laitiers.



# comment fonctionne la diète DASH?

## LAIT ET SUBSTITUTS

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

**Chaque exemple représente une portion.**



## LÉGUMES ET FRUITS

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

**Chaque exemple représente une portion.**



## Aliments clés 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 saine. 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 non 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 DASH.*

# le sel, le poids corporel et les étiquettes

## 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 normale. Santé Canada a établi la limite maximale d'apport en sodium à 2 300 mg par jour. La consommation moyenne actuelle est de 3 400 mg – c'est donc dire que nous devons tous y voir.

Commencez par réduire graduellement le sodium de votre alimentation chaque jour. N'oubliez pas que les aliments transformés, en conserve et préparés, 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.

## L'importance de perdre du poids

Si vous avez un excès de poids (ou si vous dépassez votre poids santé), même une perte de seulement 4,5 kg (10 lb) peut avoir un effet significatif sur votre tension artérielle.

La diète DASH peut-elle vous faire perdre du poids? Certainement. En fait, la recherche a révélé que si vous faites attention à la grosseur de vos portions, la diète DASH peut s'avérer très efficace.

Vous pouvez calculer votre poids santé et savoir si votre tour de taille augmente votre risque d'hypertension en visitant [votrepoidsante.ca](http://votrepoidsante.ca)

## Lisez les étiquettes et faites le plein d'infos

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

À titre d'exemple : Faites-vous attention à la taille de vos portions? Vérifiez le contenu de votre assiette, 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 conserver vos réserves d'énergie plus longtemps. De plus, comparez les teneurs en sodium sur les étiquettes des aliments de même nature et choisissez ce qui est le mieux selon vous.



# mangez plus d'aliments sains

## FAIT INTÉRESSANT

La consommation des portions quotidiennes recommandées de produits laitiers est associée à des taux de gras corporel moins élevés, particulièrement autour de la taille. Surveillez donc votre tour de taille, c'est là que le gras augmente le risque d'hypertension.



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

## UNE GRANDE VARIÉTÉ DE PRODUITS LAITIERS S'OFFRE À VOUS

Un truc facile pour augmenter votre consommation de produits laitiers consiste à prendre un yogourt comme collation dans l'après-midi ou un verre de lait bien froid en soirée.

### Une touche à chaque repas

Profitez de chaque 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 faites de 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 comme collation peut être une stratégie alimentaire très « DASH ». De plus, le lait, le yogourt et le fromage contiennent des protéines qui les rendent encore plus satisfaisants, et, bien sûr, plus nutritifs, que des aliments comme les croustilles et les biscuits.

### Diète DASH : à la vôtre !

Repenser vos boissons préférées ouvre la porte à une foule d'idées pour intégrer la diète DASH dans votre alimentation.

- ▶ Saviez-vous que le lait au chocolat contient les mêmes nutriments que le lait ordinaire et pas plus de sucre qu'un verre de jus de pommes non sucré ?
- ▶ Prenez un café au lait ou un chai latté le matin, et, en hiver, buvez du chocolat chaud à base de 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

Commencez à repenser vos repas. Plutôt que planifier votre assiette en fonction de la viande, pensez aux plats de légumes que vous pourriez créer.

- ▶ Mangez davantage de salades. Achetez des mélanges de laitues prélavées 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 toutes 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. Faites part de la bonne nouvelle à vos proches et récompensez-vous. Dites oui à des choix santé qui dureront toute la vie.

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



# s'alimenter sainement chaque jour

*la feuille de route DASH*

**Félicitations! En décidant de changer votre alimentation et votre mode de vie, vous récolterez des bienfaits pour votre santé et votre mieux-être qui dureront toute la vie.**

## *Commencez doucement*

Vous n'avez pas adopté vos habitudes alimentaires actuelles en un seul jour, alors n'essayez pas de les changer toutes en même temps. En apportant de petits changements à plus long terme, vous augmentez vos chances de succès. Si vous dérogez de vos bonnes habitudes, ne vous en faites pas et revenez simplement dans la bonne voie.

## *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](http://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"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <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"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <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"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <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"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <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"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <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"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <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"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <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?

B

## GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN

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



OBJECTIF

COMMENTAIRES



J'AI ATTEINT MES OBJECTIFS

**Félicitations!** Vous avez obtenu d'excellents résultats. Continuez dans cette voie et vous en retirerez des bienfaits pour longtemps. Votre prochain objectif vous attend.



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.



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 et rendez-vous à [plaisirlaitiers.ca](http://plaisirlaitiers.ca), où vous trouverez de l'information et des suggestions pour apprendre à vous alimenter sainement.

C

# s'alimenter sainement chaque jour

la feuille de route DASH

Semaine \_\_\_\_\_

Visitez [plaisirlaitiers.ca/hypertension](http://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"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <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"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <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"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <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"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <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"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <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"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <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"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <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?

D

## GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN

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



OBJECTIF

COMMENTAIRES



J'AI ATTEINT MES OBJECTIFS

**Félicitations!** Vous avez obtenu d'excellents résultats. Continuez dans cette voie et vous en retirerez des bienfaits pour longtemps. Votre prochain objectif vous attend.



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.



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 et rendez-vous à [plaisirlaitiers.ca](http://plaisirlaitiers.ca), où vous trouverez de l'information et des suggestions pour apprendre à vous alimenter sainement.

E

# s'alimenter sainement chaque jour

la feuille de route DASH

Semaine \_\_\_\_\_

Visitez [plaisirslaitiers.ca/hypertension](http://plaisirslaitiers.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"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <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"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <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"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <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"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <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"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <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"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <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"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <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	<b>Femmes</b> (de 19 à 50 ans): 7 à 8 <b>Hommes</b> (de 19 à 50 ans): 8 à 10 <b>Adultes</b> (de 51 ans ou +): 7	<b>Adultes</b> (de 19 à 50 ans): 2 <b>Adultes</b> (de 51 ans ou +): 3	<b>Femmes</b> (de 19 à 50 ans): 6 à 7 <b>Hommes</b> (de 19 à 50 ans): 8 <b>Femmes</b> (de 51 ans ou +): 6 <b>Hommes</b> (de 51 ans ou +): 7	<b>Femmes</b> (de 19 ans ou +): 2 <b>Hommes</b> (de 19 ans ou +): 3
	<b>Objectifs de la diète DASH:</b> <b>8 à 10</b> portions	<b>Objectifs de la diète DASH:</b> <b>3</b> portions		
Exemples d'une portion	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Une pomme</li> <li>▶ ½ tasse de brocoli</li> <li>▶ ½ tasse de carottes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 250 ml (1 tasse) de lait</li> <li>▶ 175 g de yogourt</li> <li>▶ 50 g de fromage</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 1 tranche de pain</li> <li>▶ ½ tasse de céréales froides, de riz ou de pâtes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 75 g de viande, de volaille ou de poisson</li> <li>▶ 2 œufs</li> <li>▶ ¾ tasse de légumineuses</li> </ul>



OBJECTIF

COMMENTAIRES



J'AI ATTEINT MES OBJECTIFS

**Félicitations!** Vous avez obtenu d'excellents résultats. Continuez dans cette voie et vous en retirerez des bienfaits pour longtemps. Votre prochain objectif vous attend.



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.



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 et rendez-vous à [plaisirslaitiers.ca](http://plaisirslaitiers.ca), où vous trouverez de l'information et des suggestions pour apprendre à vous alimenter sainement.

## *Comment effectuer des changements durables*

Allez-y progressivement. Il vaut mieux commencer par de petits changements qui durent que d'amorcer des changements radicaux que vous ne pourrez maintenir.

- ▶ Voyez vos changements d'habitudes alimentaires comme un voyage d'exploration. Partez à la recherche d'aliments sains qui remplaceront ceux qui le sont moins.
- ▶ Continuez à essayer de nouveaux aliments, de nouvelles recettes. L'objectif est d'accroître votre plaisir de manger tout en vous sentant mieux, pas de vous priver.
- ▶ Ne faites qu'un seul changement à la fois. Tant que le changement ne deviendra pas une habitude, ne tentez pas de changer autre chose.
- ▶ Si vous n'atteignez pas votre objectif de la semaine, cherchez pourquoi et concentrez-vous sur la semaine suivante. Ne soyez pas trop dur avec vous-même!
- ▶ Si une stratégie ne fonctionne pas durant quelques semaines, essayez-en une autre.
- ▶ Célébrez vos bons coups et annoncez-les à vos amis et à votre famille. Récompensez-vous. Dites oui à des choix santé qui dureront toute la vie.

*Avec la diète DASH, l'alimentation saine  
est un objectif à la portée de tous.*



Visitez **plaisirslaitiers.ca**  
Vous y trouverez une foule  
de renseignements sur la  
nutrition et les produits laitiers,  
ainsi qu'une vaste sélection  
de recettes qui vous aideront  
à consommer vos portions  
quotidiennes de produits laitiers  
tout en vous régaland.

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](http://plaisirslaitiers.ca)

