

Bulletin de **Sécurité**

Mangez sagement pour garder votre coeur en bonne santé

Selon l'étude publiée l'été passé par les Centers for Disease Control and Prevention, la conduite de camion est le deuxième métier le moins bon pour la santé du coeur aux États-Unis.

L'étude a évalué 66 000 personnes ayant 22 occupations et a classé les participants en fonction de la mesure dans laquelle ils respectaient les 7 objectifs « un coeur sain » établis par l'American Heart Association (AHA). Les objectifs incluent le tabac, l'activité physique, maintenir un poids idéal et une alimentation saine, avoir une pression artérielle normale, ainsi que de taux de glycémie et de cholestérol normaux. 14,3 % des camionneurs sondés respectaient seulement deux ou moins de ces objectifs.

Parce que février est le Mois du coeur aux États-Unis, c'est le moment idéal pour que vous fassiez un changement pour avoir un coeur sain. L'alimentation équilibrée peut vous aider à améliorer la santé de votre coeur, votre poids, votre pression artérielle et les taux de glycémie et de cholestérol. Voici 8 conseils de AHA :



- 1. Comptez vos calories.** Le régime moyen d'un américain est de 2 000 calories par jour. Ceci peut changer selon votre âge, sexe et niveau d'activité physique.
- 2. Changez vos collations.** Arrêtez de manger des chips, des beignes ou du maïs soufflé préparé au micro-ondes. Tous ces aliments contiennent des graisses trans (aussi appelées des huiles végétales partiellement hydrogénées). Ils sont dangereux pour votre coeur. Remplacez-les avec des fruits et des légumes ou des noix si vous avez envie d'une petite gâterie. Les légumes et les fruits frais sont préférables, mais elles sont bonnes aussi en conserve.
- 3. Surveillez ce que vous buvez.** Le lait faible en gras (écrémé ou 1 %) est un choix plus santé que le lait entier. Il est aussi important de remplacer les sucreries et les boissons gazeuses riches en sucre avec de l'eau ou d'autres boissons et friandises moins caloriques.
- 4. Choisissez maigre.** Les viandes rouges peuvent aller, mais celles maigres avec moins de graisses (moins de 10 grams par portion) sont plus santé. La ronde et la surlonge sont des viandes plus maigres.
- 5. Essayez le poulet et le poisson.** Le poulet sans peau est toujours le choix santé pour le coeur. Le poisson l'est aussi. Le saumon, la truite ou le hareng contiennent des acides gras omega-3 qui aident à réduire la douleur et le gonflement des articulations, ainsi que le taux du cholestérol. Visez à manger du poisson deux fois par semaine.
- 6. Cherchez les céréales entières.** Le pain de blé entier ou de seigle, le riz brun ou sauvage, et les pâtes de blé entier ou grains entiers sont tous des bons choix.
- 7. Arrêtez de manger du sel.** Choisissez des aliments faibles en sodium. Visez 2 400 milligrammes de sodium par jour. Plus votre apport de sodium est faible, mieux c'est pour votre pression artérielle.
- 8. Faites attention à ce que vous mangez sur la route.** Si vous mangez au fast-food, choisissez le poulet grillé, les salades, le lait faible en gras, les fruits ou le gruau d'avoine. Au café-restaurant ou au relais routier sautez les entrées hypercaloriques et évitez les fritures et les desserts riches en calories.