

**IL SERAIT SAGE D'ÉVITER :**

**SUCRES**

Sucre  
Cassonade  
Miel  
Sirop d'érable

Sucre en poudre  
Sirop de maïs  
Mélasse  
Autres produits de l'érable

**SUCRERIES ET CONFITURES**

Bonbons  
Menthes  
Tablette de chocolat  
Sucre à la crème  
Fudge au chocolat  
Marmelade

Guimauves  
Glaçage à gâteau  
Pastilles sucrées  
Confitures  
Gomme à mâcher sucrée  
Gelée

**DESSERTS SUCRÉS**

Tartes  
Gâteaux  
Biscuits avec crème ou gelée  
Pouding  
Autres pâtisseries

**LES BOISSONS**

Boissons gazeuses sucrées  
Jus de fruits sucrés  
Brevages sucrés et boissons  
Vins sucrés et digestifs  
Lait condensé  
Lait au chocolat

**DIVERS**

Céréales enrobées de sucre

Centre intégré  
de santé et de services  
sociaux de Chaudière-  
Appalaches

Québec 

**NUTRITION CLINIQUE**

**TRIGLYCÉRIDES**

Nom de l'utilisateur : \_\_\_\_\_

Nom de la nutritionniste : \_\_\_\_\_

Téléphone : 418 835-7121, poste \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

Décembre 2016

P:\Dietetique\Alimentation thérapeutique\Santé cardio-vasculaire\Triglycérides élevés.doc

**Mise en garde :** Ce document est mis à jour régulièrement pour assurer un service de qualité. Il ne peut être reproduit sans l'autorisation des Services thérapeutiques – secteur de nutrition clinique.

## LES TRIGLYCÉRIDES (TG) :

Retrouvés dans la circulation sanguine, les triglycérides constituent la principale réserve de graisse de l'organisme. **Un taux élevé de triglycérides est souvent associé à un faible taux de cholestérol HDL (« bon » cholestérol), à l'obésité abdominale, au diabète et à l'hypertension, tous des facteurs de risque de maladie cardiovasculaire.**

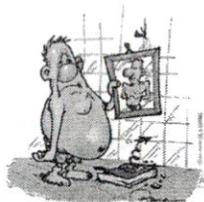
## LE TOUR DE TAILLE

La mesure de votre tour de taille est l'une des façons les plus simples d'évaluer votre degré de risque associé au gras emmagasiné au niveau de l'abdomen.

Les hommes dont le tour de taille est de 94 cm ou plus et les femmes dont le tour de taille est de 80 cm ou plus présentent un risque accru de développer des problèmes de santé tels que le diabète, les maladies cardiaques et l'hypertension.

## LES OMÉGA-3

L'intérêt des acides gras oméga-3 pour la santé du cœur et des artères a été prouvé par de nombreuses recherches scientifiques. Les oméga-3, surtout ceux retrouvés dans les **poissons gras** (hareng, saumon, sardine, thon, truite et maquereau), préviennent la formation de caillots sanguins en plus **d'abaisser les concentrations de triglycérides dans le sang**. Le Guide alimentaire canadien recommande de consommer au moins deux repas de poissons par semaine (75 g ou 2,5 oz cuits).



## SI VOS TRIGLYCÉRIDES SONT ÉLEVÉS, IL EST SOUHAITABLE DE :

- **Variez votre alimentation selon le Guide alimentaire canadien**
- **Limitez la consommation de sucres concentrés.** (voir liste au verso)
- **Privilégiez les céréales et le pain à grains entiers.**
- **Augmentez votre consommation de fruits et légumes.**
- **Mangez de 2 à 3 fois par semaine des poissons gras riches en oméga-3** (saumon, hareng, sardine, thon, maquereau, truite).
- **Choisissez des produits laitiers faibles en matières grasses.**
- **Privilégiez de petites portions de viandes maigres, poissons et volailles.**
- **Consommez moins de sel.** En général, plus l'aliment a été transformé, plus il contient de sel. **N'ajoutez pas de sel lors de la cuisson et enlevez la salière de la table.**
- **Visez un poids santé :** si vous avez un excès de poids, le simple fait de perdre du poids (5 à 10 %) peut ramener les triglycérides à la normale.
- **Visez un tour de taille sans risque.**
- **Soyez actif. Bougez :** 30 minutes d'activité physique pratiquée quotidiennement entraînent des bénéfices considérables (des périodes d'activités de 10 minutes peuvent même être cumulées afin de permettre d'atteindre son objectif).
- **Limitez votre consommation d'alcool :**  
Maximum de 2 consommations/j pour les hommes  
et 1 consommation/j pour les femmes

*Une consommation standard contient environ 150 ml de vin (12 % d'alcool), 360 ml de bière (5 % d'alcool), 45 ml de spiritueux (40 % d'alcool).*