

[Skip to main content](#)

[English](#) [Français](#)

mon CŒUR ma vie

- [Qu'est-ce que le diabète?](#)
 - [Diabète de type 1 et diabète de type 2](#)
 - [Réduire le risque de diabète de type 2](#)
 - [Maîtriser la glycémie](#)
 - [Maladies connexes](#)
- [Diabète et santé cardiaque](#)
 - [Maladie cardiaque](#)
 - [Facteurs de risque](#)
 - [Outil d'Évaluation du risque](#)
 - [Parlez à votre médecin](#)
- [Vivre avec le diabète](#)
 - [Alimentation et exercice](#)
 - [Aliments Bons pour le Cœur](#)
 - [Santé mentale](#)
 - [Obtenir de l'aide](#)
- [Aidants](#)
- [DUPANIERÀLATABLE](#)

[English](#) [Français](#)



Une alimentation équilibrée est importante pour la santé cardiaque.

Des habitudes de vie telles qu'une alimentation saine et une activité physique peuvent prévenir jusqu'à 80 % des cas prématurés de maladie cardiaque et d'accident vasculaire cérébral.

- [Vivre avec le diabète](#)
- Aliments bons pour le cœur



Partagez cette page par courriel

Vos informations personnelles ne seront pas stockées ou partagées.

Votre nom : _____

Votre adresse électronique :

Envoyer par courriel à

Votre message :

Envoyer

Il est important de choisir des aliments qui favorisent la santé cardiaque pour prendre en charge le diabète de type 2 et réduire le risque de maladie cardiaque.

Bienfaits sur le cœur d'une saine alimentation

Le choix des bons aliments n'est pas seulement bénéfique pour la santé cardiaque, il permet aussi de:

- maîtriser le taux de sucre dans votre sang
- gérer votre poids
- réduire votre taux de cholestérol

L'activité physique joue un rôle important dans la prise en charge du diabète de type 2.

1. Mangez des fruits et légumes

Les fruits et les légumes fournissent des nutriments utiles (antioxydants, vitamines, minéraux et fibres) et peuvent vous donner une sensation de satiété prolongée.

Parmi les fruits et les légumes les plus appréciés pour la santé du cœur, on peut citer:

- Légumes à feuilles vertes (épinards, chou frisé, feuilles de « chou vert »)
- Baies (fraises, bleuets, mûres, framboises)
- Avocats
- Tomates

2. Choisissez des grains entiers plutôt que des grains raffinés

Les aliments à base de grains entiers fournissent des fibres, des protéines et des vitamines B qui aident à vous sentir rassasié et en bonne santé plus longtemps.

Voici quelques exemples d'aliments à base de grains entiers:

- Pain ou craquelin à base de grains entiers
- Riz brun ou sauvage
- Quinoa
- Avoine
- Orge mondé

3. Portez attention aux protéines

Les protéines sont essentielles à la formation et au maintien des muscles, des os et de la peau. La consommation quotidienne de protéines est essentielle pour maintenir un régime alimentaire qui améliorera votre santé cardiaque.

Parmi les protéines de viande et de poisson saines pour le cœur, on trouve:

- Poisson (tel que le maquereau)
- Mollusques et crustacés
- Volaille (poulet, dinde)
- Viandes rouges maigres

Voici des exemples de protéines bonnes pour le cœur:

- Légumineuses (telles que pois chiches ou lentilles)
- Haricots (communs ou noirs)
- Noix (amandes)
- Graines (chía, lin, chanvre)
- Tofu
- Œufs
- Produits laitiers à faible teneur en gras et en sodium (lait, yogourt, kéfir, fromage)

4. Buvez beaucoup d'eau

L'eau est une source essentielle d'hydratation, sans calories ni sucres ajoutés. Remplacer les boissons aux fruits avec de l'eau peut aider à abaisser le taux de sucre dans le sang. Si vous n'aimez pas le goût de l'eau, essayez d'ajouter du citron ou de la lime pour donner plus de saveur. Idéalement, les hommes devraient boire environ 3 litres d'eau par jour et les femmes 2 litres.

Grâce à des conseils et des recettes utiles, vous pouvez prendre plaisir à manger les bons aliments pour protéger votre santé cardiaque. Faire attention à ce que vous mangez ne nécessite pas une refonte complète de votre régime alimentaire, ni ne signifie que vos repas doivent manquer de saveur. De simples échanges d'aliments peuvent rendre vos plats préférés « adaptés au diabète ». [Voir ici](#) pour obtenir plus d'information sur la nutrition, des recettes, des conseils pour l'épicerie et la planification des repas.

“Les rayons de l'épicerie peuvent être déconcertants. À l'épicerie, les produits frais et périssables tels que les fruits, les légumes, les protéines et les produits laitiers se trouvent en périphérie.”

– **Mark McEwan**





Santé mentale

Un diagnostic de diabète peut avoir un impact sur la santé mentale. Il existe toutefois des moyens pour aider le patient à gérer ce diagnostic et continuer à s'épanouir.

[Plus d'info](#)

Vous quittez maintenant ce site Web.

Les commanditaires de ce site Web ne sont pas responsables du contenu des sites Web de tiers et ces sites Web ne sont pas régis par les commanditaires des conditions d'utilisation ou des politiques de confidentialité de ce site Web.

[Continuer](#) [Annuler](#)

Les témoins sont nécessaires pour comprendre comment vous et les autres visiteurs utilisez nos sites Web et applications et pour améliorer votre expérience de navigation. En utilisant ce site Web sans modifier les paramètres de votre navigateur, vous consentez à l'utilisation de témoins et d'autres dispositifs d'identification. Pour plus d'informations sur notre utilisation des témoins, veuillez consulter la section « Gestion des témoins » de [notre Politique de confidentialité](#).

Accepter

Accepter

Annuler

Il existe plusieurs risques et facteurs qui pourraient avoir un impact sur votre santé après avoir reçu un diagnostic.

[Lisez la FAQ](#)

Haut de page

Gracieuseté de deux des compagnies de recherche pharmaceutique les plus réputées au Canada.



MEMBRE DE
MÉDICAMENTS NOVATEURS CANADA

[Conditions d'utilisation](#)

Accessibilité

Ce site Web appuie la dignité, l'indépendance, l'intégration et l'égalité des chances des personnes handicapées et, à ce titre, se conformera aux normes d'accessibilité définies dans la Loi de 2005 sur l'accessibilité pour les personnes handicapées de l'Ontario (LAPHO).