

## **Mon But :**

# **Les choix saines de consommation, suivre le plan DASH**

DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension ou Combattre l'hypertension par l'alimentation) était originellement une étude clinique qui testait les effets des nutriments dans la nourriture sur la pression artérielle. Des résultats ont démontrés que la pression artérielle élevée pourrait être abaissée par un régime alimentaire qui est faible en gras saturé et en cholestérol, et qui contient essentiellement les fruits, les légumes et les produits laitiers faibles en gras.

## **L'impact sur la pression artérielle :**

↓ 11.4/5.5 mmHg

## **Pour Commencer :**

- Ajoutez plusieurs fruits et légumes à votre régime alimentaire quotidien.
- Considérez de boire du lait avec les repas, au lieu de soda, d'alcool ou des boissons sucrées.
- Considérez la viande comme une partie d'un repas entier, plutôt que le plat principal. Limitez la viande à 6 onces par jour, 3 onces est environ la taille d'un jeu de cartes.

- Utilisez les fruits comme des desserts ou des snacks.
  - Les fruits offrent un bon gout et de la variété. Utilisez les fruits conservés dans leur propre jus.
  - Les fruits frais ont besoin de préparation minimale. Les fruits secs sont faciles à emporter.
- Combinez des idées pour plus de variété. Un mélange de sentier composé de noix, de graines et de fruits secs peuvent vous aider à atteindre deux buts de groupes alimentaires en même temps!



## Le régime DASH (basé sur un régime de 2000 calories/jour)

Groupes alimentaires DASH:	Nombre de portions par jour <small>*voyez l'exception</small>	Exemples de tailles de portion:
Les graines	7-8	1 tranche de pain 1 tasse céréales prêtes à manger ½ tasse riz, pâtes ou céréales, cuits(es)
Les légumes	4-5	1 tasse légumes en feuilles, crus ½ tasse légumes cuits 6 onces jus de légumes
Les fruits	4-5	1 fruit de taille moyenne ¼ tasse fruits séchés ½ tasse fruits frais, congelés ou en conserve 6 onces jus de fruits
Produits laitiers et Alternatives	2-3	1 tasse yogourt 1 ½ onces fromage 8 onces lait
Viande maigre, volaille, poisson	2 ou moins	3 onces viandes maigres cuites, volaille sans peau ou poisson
Noix, graines et haricots/fèves secs	4-5 <b>par semaine*</b>	1/3 tasse noix 1 c. à table graines ½ tasse haricots secs, cuits
Gras et huiles	2-3	1 c. à the margarine molle 1 c. à table mayonnaise pauvre en gras 2 c. à table vinaigrette légère 1 c. à table huile végétale

Des repas locaux et traditionnels peuvent aider à répondre à vos besoins quotidiens :

Plantes Sauvages	La récolte		Idées repas
Pousses massette- quenouille	Le printemps - l'été	Avant la formation de la fleur, épluchez pour voir la pousse blanche et molle	Dans les salades, plats sautés, sandwichs
Crosses de fougère	En début de printemps	Récoltez lorsqu'ils sont justes un ou deux pouces au-dessus du sol. Enlevez les écailles brunes	Des accompagnements, des plats sautés, au vinaigre
Feuilles de pissenlit	En début de printemps, à la fin de l'automne	Récoltez des jeunes feuilles avant que la fleur apparait	Des salades, sandwichs

Viandes: La plupart des viandes sauvages sont maigres et ont moins de gras que les viandes du supermarché		Taille de Portion
Viandes traditionnelles	Caribou, lapin, orignal, cerf, castor, oiseaux sauvages, phoque, ainsi que crabe, clams, moules, et poisson	½ tasse cuite

**D'autres ressources qui peuvent vous aider à suivre le régime DASH, et abaisser votre sodium :**

Parlez avec un diététiste gratuitement: 1-866-797-0000

Recherchez [www.eaTracker.ca](http://www.eaTracker.ca), [www.UnlockFood.ca](http://www.UnlockFood.ca), et [www.Sodium101.ca](http://www.Sodium101.ca)