

ALIMENTATION SAINNE

L'ALIMENTATION JOUE UN RÔLE **IMPORTANT DANS LA PRÉVENTION** DES AVC.



Une alimentation riche en gras saturés, en sucre et en sel **peut augmenter** votre risque d'AVC.



Une alimentation riche en fruits et légumes **peut diminuer** votre risque d'AVC.

UNE MAUVAISE ALIMENTATION PEUT CAUSER :



gain de poids
et baisse
d'énergie



diabète
de type 2



lésions aux
vaisseaux
sanguins

UNE ALIMENTATION SAINNE PEUT RÉDUIRE :



hypertension
(haute
pression)



risque d'AVC et
d'AIT (accident
ischémique
transitoire)



cholestérol

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE

ADOPTÉZ DE BONNES HABITUDES ALIMENTAIRES

- ✓ Suivez le Guide alimentaire canadien.
- ✓ Réduisez les protéines animales et augmentez les protéines végétales comme les noix, les graines et les légumineuses
- ✓ Buvez principalement de l'eau.
- ✓ Limitez votre consommation d'alcool, de sucre et de sel.
- ✓ Cuisinez vos propres repas et évitez les aliments transformés.
- ✓ Réduisez les gras saturés, qui sont surtout présents dans les pâtisseries, le fromage, la crème glacée et la viande.
- ✓ Privilégiez les produits multigrains.

REPÉREZ SUR LES EMBALLAGES :

- ✓ taille des portions
- ✓ nombre de calories et quantité de sel, de gras et de sucre



PARLEZ À VOTRE PROFESSIONNEL DE LA SANTÉ POUR OBTENIR DES CONSEILS ET DU SOUTIEN EN NUTRITION.