



UNIVERSITY OF OTTAWA  
HEART INSTITUTE

INSTITUT DE CARDIOLOGIE  
DE L'UNIVERSITÉ D'OTTAWA

# 10 CONSEILS POUR UNE SAINTE ALIMENTATION

Choisir des aliments sains ne devrait pas être compliqué. Voici quelques conseils pour vous mettre sur la bonne voie.

**1** Évitez les aliments transformés en cuisinant le plus souvent possible à la maison.

**2** Votre façon de manger est aussi importante que le contenu de votre assiette. Savourez votre repas en évitant de faire autre chose en même temps.

**3** Écoutez votre corps : mangez quand vous avez faim, arrêtez une fois rassasié.

**4** Mangez à des heures régulières.

**5** Prévoyez des collations santé.

**6** Mangez des fruits et légumes variés à chaque repas.

**7** Privilégiez les grains entiers.

**8** Mangez du poisson au moins deux fois par semaine.

**9** Augmentez votre consommation de légumineuses (haricots, pois chiches, lentilles, etc.), de noix et de graines.

**10** N'ayez pas peur du gras. Privilégiez l'huile d'olive ou de canola.

