

« Un excès de poids peut causer ou aggraver une hypertension. »

### Faites attention à votre poids

Un excès de poids peut causer ou aggraver une hypertension. Si vous avez un excès de poids à perdre, consultez votre diététiste. Lorsque vous avez atteint votre poids santé, maintenez-le par une alimentation saine et équilibrée.

### Limitez votre consommation d'alcool

La prise quotidienne de 4 consommations ou plus d'alcool est fortement reliée à l'hypertension. Limitez la prise d'alcool à un maximum de 2 consommations par jour et à 14 consommations/semaine pour les hommes et 9 consommations/semaine pour les femmes.

Soyez toujours attentif à votre alimentation, elle a un impact important sur votre santé !



© Copyright Vigilance Santé

Les feuillets d'informations pour les patients sont produits par Vigilance Santé inc. Ces renseignements sont fournis à titre d'information seulement et ne remplacent d'aucune façon l'avis et les conseils de vos professionnels de la santé. Consultez toujours un professionnel de la santé avant de prendre une décision qui concerne votre médication ou vos traitements.

# Hypertension artérielle



### Approche alimentaire

L'hypertension artérielle augmente le risque de maladie cardiovasculaire, d'accident vasculaire cérébral et de maladies rénales. Il est difficile de déterminer la cause précise à l'hypertension. Les changements dans l'alimentation ne remplacent pas les médicaments, mais ils peuvent accroître l'efficacité de votre traitement et diminuer vos risques de maladie cardiovasculaire.

### Adoptez la diète DASH

La diète DASH, ou *Dietary Approaches to Stop Hypertension*, est une approche alimentaire permettant d'abaisser la tension artérielle. Elle met l'accent sur la consommation des fruits, des légumes, des produits laitiers faibles en gras, des produits céréaliers à grains entiers, la volaille, le poisson et les noix et prône une diminution de la consommation de matières grasses, de viandes rouges et de sucre.

## Diminuez votre apport en sodium

Une forte consommation de sodium augmente la tension artérielle. Si votre tension artérielle est élevée, réduisez votre consommation de sel. Le Programme Éducatif Canadien sur l'hypertension recommande de limiter l'apport de sodium à 2000 mg (5 g de sel) par jour.

Vous pouvez diminuer votre apport en sodium en évitant la consommation de certains produits très salés :

- ◆ les charcuteries et les viandes fumées;
- ◆ les croustilles, les biscuits et les arachides salées;
- ◆ les grandes quantités de fromage (sauf le fromage cottage ou le fromage sans sel);
- ◆ le jus de légumes ou de tomate;
- ◆ certains assaisonnements (sel de céleri, sel d'oignon, sel d'ail);
- ◆ les olives et les cornichons;
- ◆ les soupes en boîte, les mélanges à soupe, extraits de viande en cube ou concentrés (exemple : Bovril®, Oxo®).

### Trucs pour réduire la quantité de sodium (sel) dans l'alimentation :

- ◆ Choisir la version réduite ou sans sodium des aliments préparés ou condiments;
- ◆ Opter pour des légumes frais, congelés ou en conserve sans sel ajouté;
- ◆ Choisir des poissons, viandes et volailles maigres au lieu des versions en conserve, fumées ou en charcuterie;
- ◆ Choisir des céréales préparées faibles en sodium;
- ◆ Limiter la consommation d'aliments saumurés tels que le jambon, le bacon, la choucroute, les marinades et les condiments en général (ketchup, moutarde, sauce soya);

## « Une forte consommation de sodium augmente la tension artérielle. »

- ◆ Cuire le riz, les pâtes et autres céréales sans sel. Éviter les versions aromatisées;
- ◆ Rincer les aliments en conserve pour enlever une partie du sodium;
- ◆ Utiliser des épices, des fines herbes, des assaisonnements sans sel, du vinaigre ou du jus de citron pour aromatiser les aliments en remplacement du sel;
- ◆ Utiliser des substituts du sel sous recommandation d'un professionnel de la santé. Ils peuvent contenir beaucoup du potassium et peuvent être contre-indiqués chez certaines personnes;
- ◆ Ne pas posséder de salière à la maison;
- ◆ Lire l'étiquette des valeurs nutritives sur l'emballage des aliments. Comparer les aliments semblables pour choisir celui qui contient le moins de sodium. Les valeurs nutritives par portion contenant 5% ou moins de l'apport quotidien en sodium sont considérées comme adéquates. Plus de 20% sont considérées comme élevées;
- ◆ Faire des changements graduellement.

## Augmentez votre apport en potassium

La consommation de potassium peut favoriser une baisse de la pression artérielle chez l'hypertendu. On le retrouve dans les aliments frais, notamment dans les patates, les tomates, les champignons, les oranges, les bananes, le cantaloup, les dattes, les produits laitiers, les noix, les grains entiers, les légumineuses, les viandes maigres, les arachides, les amandes et les abricots séchés. **Attention!** Le potassium peut cependant interagir avec certains médicaments et devenir en excès dans votre organisme. Si vous prenez des médicaments pour contrôler votre tension artérielle, vérifiez auprès de votre pharmacien qu'ils n'interagissent pas avec le potassium.