

Manger sainement pour réduire l'hypertension

Healthy eating to lower high blood pressure

L'hypertension signifie que le sang exerce une trop forte pression sur les parois des artères. Cela peut endommager vos artères au fil du temps et augmenter votre risque de maladie cardiaque et d'AVC. On parle aussi d'hypertension artérielle.

Quels changements alimentaires peuvent aider à réduire la pression artérielle?

Une alimentation saine peut aider à réduire votre pression artérielle et à améliorer votre santé générale. Voici les changements les plus importants que vous pouvez apporter à votre alimentation.

Diminuez votre consommation de sodium

La plupart des adultes n'ont besoin que de 1 500 mg de sodium par jour, mais la plupart en consomment beaucoup plus. Essayez de réduire votre apport en sodium à 2 000 mg ou moins par jour.

Même si beaucoup d'aliments contiennent du sodium, la plupart de celui que nous consommons provient d'aliments transformés. Voici les principales sources de sodium dans l'alimentation canadienne moyenne:

- Pains, craquelins, muffins, biscuits, desserts, barres granola
- Pizzas, lasagnes, salades préparées, entrées et repas surgelés
- Charcuteries, saucisses, viandes en conserve, ailes de poulet, hamburgers, boulettes de viande
- Fromages, soupes, sauces et condiments

Pour réduire la quantité de sodium que vous consommez :

- Préparez vos repas régulièrement en utilisant des ingrédients moins transformés qui contiennent peu ou pas de sodium ajouté
- Utilisez le tableau de la valeur nutritive pour vous aider à choisir des produits à faible teneur en sodium. Le pourcentage de la valeur quotidienne (% VQ) indique si l'aliment est à faible ou à haute teneur en sodium. Ainsi, 5 % VQ ou moins correspond à « un peu » et 15 % VQ ou plus correspond à « beaucoup »
- Assaisonnez vos aliments avec des herbes et des épices fraîches ou séchées, du vinaigre, du citron, de la lime, du gingembre, de l'ail et de l'oignon
- Faites des choix sains lors de sorties au restaurant. Les aliments au menu ont fréquemment une teneur élevée en sodium. Si disponible, vérifiez les informations nutritionnelles et choisissez des aliments contenant moins de sodium
- Consommez moins de sel au repas. Tous les types de sel, notamment le sel kasher, le sel de mer, la fleur de sel, le sel fumé et le sel himalayen ont une teneur élevée en sodium

Augmentez votre apport en potassium

Alors que la plupart des Canadiens consomment trop de sodium, beaucoup ne consomment pas assez de potassium. Parmi les aliments riches en potassium figurent les fruits et les légumes, le lait, le yaourt, les haricots, les pois, les lentilles, les noix et les graines.

Pour augmenter la quantité de potassium que vous consommez :

- Remplissez la moitié de votre assiette avec une variété de fruits et de légumes; les produits les plus riches en potassium sont les patates douces, les bettes à carde, les épinards, les

avocats, les bananes, les pêches, les oranges et les kiwis

- Buvez du lait écrémé ou une boisson au soja
- Ajoutez des haricots, des pois ou des lentilles aux soupes, salades, ragoûts et casseroles
- Saupoudrez des graines de citrouille ou des graines de chanvre sur le yaourt ou les flocons d'avoine

Si vous souffrez d'une maladie rénale ou si vous prenez des médicaments pour diminuer votre pression artérielle, vous devrez peut-être limiter la quantité de potassium que vous consommez. Consultez votre professionnel de la santé avant de modifier vos habitudes alimentaires.

Suivez le régime DASH

L'acronyme DASH signifie Dietary Approaches to Stop Hypertension. Ce type d'habitudes alimentaires :

- Est riche en légumes, fruits et grains entiers
- Comprend des produits laitiers à faible teneur en matières grasses, comme du poisson, de la volaille, des graines et des noix, des haricots, des pois secs et des lentilles
- Est faible en viande rouge et en sucres ajoutés

Le régime DASH est pauvre en matières grasses totales, en gras saturés, en cholestérol et en sodium. Il est riche en potassium, en calcium, en magnésium et en fibres.

Pour obtenir de plus amples renseignements, notamment des plans alimentaires détaillés, consultez le site Web Your Guide to Lowering Blood Pressure with DASH (en anglais) : www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/heart/new_dash.pdf.

Limitez votre consommation d'alcool ou n'en consommez pas du tout

De grandes quantités d'alcool peuvent augmenter votre tension artérielle. D'après les Repères canadiens sur l'alcool et la santé, aucune quantité ni aucun type d'alcool n'est recommandé. L'alcool augmente le risque de nombreuses maladies chroniques, notamment les maladies cardiaques, les accidents vasculaires cérébraux et plusieurs cancers. Si vous buvez de l'alcool, songez à limiter votre consommation à un à deux verres par semaine pour diminuer les risques. Parlez avec votre fournisseur de soins de santé pour en apprendre davantage.

Que puis-je faire d'autre pour abaisser ma pression artérielle?

Si vous avez un surplus de poids, en perdre un peu peut aider à réduire votre tension artérielle. Pour certaines personnes, changer leur façon de manger peut entraîner une petite perte de poids ou aider à prévenir ou ralentir la prise de poids. Appelez le **8-1-1** pour parler à un diététiste agréé de vos objectifs alimentaires sains.

Votre poids ne dépend pas uniquement de votre alimentation ou de votre activité physique. Beaucoup de facteurs, notamment la génétique, les médicaments, le stress et la qualité du sommeil ont également une incidence sur votre poids. Visitez votre fournisseur de soins de santé pour en apprendre davantage. Il peut vous parler des options de traitement et, ensemble, vous pourrez déterminer la meilleure approche pour améliorer votre santé générale.

Pour obtenir de plus amples renseignements

Lignes directrices sur une saine alimentation à faible teneur en sodium: www.healthlinkbc.ca/sites/default/files/healthy_eating/pdf/healthy_eating_guidelines_for_lower_sodium_eating-fr.pdf.

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLinkBC, visitez www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files ou votre service de santé publique local. Pour les demandes de renseignements et de conseils sur la santé en C.-B. qui ne constituent pas une urgence, visitez www.HealthLinkBC.ca ou composez le **8-1-1** (sans frais). Les personnes sourdes et malentendantes peuvent obtenir de l'aide en composant le **7-1-1**. Des services de traduction sont disponibles sur demande dans plus de 130 langues.