CAPSULE SANTÉ

AQDR QUÉBEC
3208, des Sumacs
Québec QC G1G 1X4
Tél.: 418 524-0437

Hypertension vs alimentation

Capsule 5

Les causes de l'hypertension ne sont pas clairement définies, mais on sait que l'obésité et le stress peuvent l'aggraver, de même que certaines mauvaises habitudes alimentaires. On sait aussi que la modification des habitudes de vie est la pierre angulaire de la prévention et du traitement de l'hypertension.

Alimentation

- Si vous avez des kilos en trop, perdre du poids est une façon efficace de baisser votre pression artérielle. La meilleure façon de perdre du poids est de changer vos habitudes alimentaires et de bouger davantage.
- Suivez la diète DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension – Approches alimentaires pour arrêter l'hypertension), dont l'efficacité a été démontrée par des recherches scientifiques. Elle favorise une alimentation riche en fruits et légumes, en produits laitiers à faible teneur en matière grasse, en fibres alimentaires solubles, en grains entiers et en protéines de source végétale et pauvre en gras saturés et en cholestérol.
- Réduisez votre apport en sodium. Limitez votre consommation de sodium de 2 300 mg à 1 500 mg par jour. Le plaisir de manger salé n'est qu'une question d'habitude. Vous serez surpris de la rapidité d'adaptation de vos papilles gustatives. 5 ml (1 c. à thé) de sel équivaut à 2 500 mg de sodium. Pour réduire votre consommation de sel, évitez de consommer des aliments de restauration rapide, des aliments en conserve ou prêts à servir.
- Utilisez des marinades pour ajouter de la saveur à vos viandes, poissons et légumes. Utilisez du yogourt faible en gras, des épices, des herbes, du jus de citron ou de lime et des vinaigres parfumés, ce qui permet d'humecter et d'attendrir les aliments et d'en rehausser la saveur.
- Remplacez la crème de vos recettes par du lait partiellement écrémé et utilisez un peu de fécule de maïs pour épaissir les sauces. Utilisez autant que possible du lait, du yogourt et des fromages faibles en gras.
- Consommez de l'alcool modérément. Pour les hommes, limitez-vous à deux consommations par jour, ou 14 au maximum par semaine. Pour les femmes, une consommation par jour, ou un maximum de 9 par semaine. Une consommation ou une portion d'alcool c'est : 12 onces de bière ; 5 onces de vin ; 3 onces de porto; 1 ½ oz de spiritueux.
- Privilégiez le pain complet. Vérifiez les étiquettes des aliments; plusieurs, comme le pain ou les céréales, contiennent beaucoup de sel caché. La banane est un fruit qui contient du potassium et peu de sel, ce qui peut aider.

Conception graphique par : Lise Paquet (lise.aqdr@gmail.com)

© 2011 AQDR Québec

À éviter :

- l'ajout du sucre aux fruits et de sel aux légumes lors de la cuisson ou après qu'ils soient servis dans votre assiette;
- les aliments transformés, y compris les fruits, le poisson, la viande et les légumes prêts-à-manger et en sauce. Ils contiennent souvent beaucoup de sel, de sucre et de gras.

Truc

Au lieu du beurre ou de la margarine pour la cuisson des aliments, utilisez un pulvérisateur contenant un mélange de 160 ml (⅔ tasse) d'huile d'olive ou de canola avec 80 ml (⅓ tasse) d'eau.

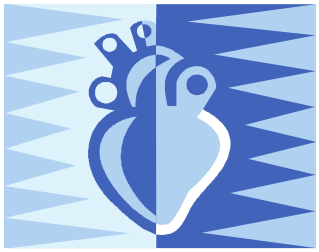
ATTENTION!

Portez une attention toute spéciale aux étiquettes des aliments, afin d'en vérifier leur contenu en sel. Sur certains emballages, il peut être indiqué sodium au lieu de sel. Le sodium est l'une des composantes du sel (chlorure de sodium) et c'est cette composante qui a une incidence sur la pression artérielle.

Il existe plusieurs produits faibles en sodium sur le marché qui contiennent souvent du potassium pour rehausser le goût des aliments. Plusieurs personnes n'en apprécient pas le goût.

Réflexion

- Est-ce que je consomme du lait faible en gras?
- Est-ce que je fais attention à ma consommation de sel?
- Est-ce que je consomme de bonnes huiles, olive ou canola?



Consultez notre capsule santé sur les Assaisonnements aromatiques!

Lecture suggérée : Les meilleures recettes contre l'hypertension.
Paul Gayler, Gemma Heiser, m.sc.
Guy Saint-Jean, éditeur. 159 pages, 2010.

Pour ma santé, je me donne du savoir, je me donne du pouvoir!

Claire Dubé, infirmière licenciée
Chargée de projet

AQDR QUÉBEC
3208, rue des Sumacs
Québec QC G1G 1X4
Tél.: 418 524-0437

Courriel : aqdrquebec@bellnet.ca

Programme *Du cœur à l'action pour les aînés*.

Partenaire majeur :
Famille et Aînés Québec

 © 2011 AQDR Québec