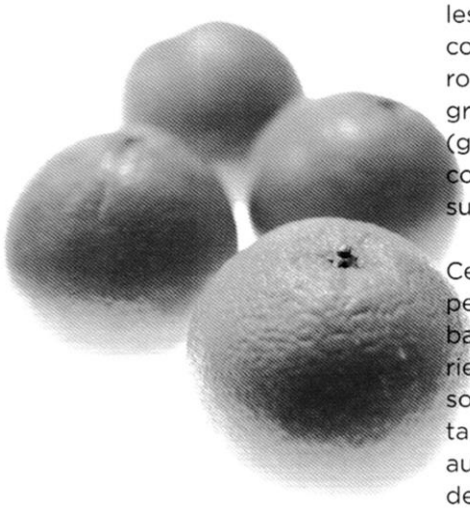
Pour contrôler sa **tension artérielle**

Votre médecin vous a appris que votre tension artérielle est à la limite ou est trop élevée. Vous pouvez agir !

- **BIEN MANGER**
- **BOUGER 30 min** LA PLUPART DES JOURS
- MAINTENIR OU RÉDUIRE **SON POIDS**
- **NE PAS FUMER**

Découvrez ici comment BIEN MANGER, une de ces « 4 stratégies gagnantes », peut vous permettre d'améliorer votre tension artérielle et d'éviter ou de réduire la prise de médicaments.



1 Faites des choix gagnants

Il est reconnu que le régime DASH (*Dietary Approach to Stop Hypertension*) est particulièrement efficace contre l'hypertension, en raison de sa richesse en **potassium**, en **magnésium**, en **calcium**, en **fibres** et en **protéines**.

Cette alimentation met l'accent sur les légumes et les fruits, les produits céréaliers à grains entiers, les produits laitiers à faible teneur en gras, la volaille, le poisson, les légumineuses, le tofu et les noix. Elle limite la consommation de viande rouge, de matières grasses et de sucreries (gâteaux, biscuits, chocolat, boissons gazeuses, sucre, miel, sirops, etc.).

Ce type d'alimentation peut contribuer à une baisse de la tension artérielle. Toutefois, les effets sont encore plus importants lorsqu'on limite aussi sa consommation de sel et d'alcool.

2 Limitez le sel

Bien que le sel (composé de sodium et de chlore) soit nécessaire à la santé, nous en consommons trop, ce qui peut aggraver l'hypertension chez certains individus.

La majorité du sel que nous consommons (77 %) ne provient pas de la salière mais plutôt des aliments transformés dans lesquels se cache souvent une grande quantité de sodium.

À titre d'exemple, six croquettes de poulet avec sauce barbecue ou un sandwich jambon-fromage contiennent chacun environ 1 000 mg de sodium, soit l'équivalent de 2 ml (1/2 c. à thé) de sel. C'est beaucoup étant donné la recommandation en matière de saine alimentation qui suggère un maximum de 2 300 mg de sodium par jour !

Pour manger moins salé

Limitez votre consommation d'aliments riches en sodium tels que :

- **mets du restaurant, « fast-food » et repas prêts-à-manger : pizzas, quiches, mets chinois, plats congelés, etc.**
- **viandes fumées ou salées : bacon, jambon, charcuteries, saucisses, pâtés, viandes en conserve, etc.**
- **poissons fumés ou salés**
- **soupes, sauces et bouillons en conserve ou déshydratés**
- **riz et pâtes assaisonnés en sachet ou en boîte**
- **craquelins salés, croustilles et noix salées**
- **condiments : ketchup, moutarde, sauce soya, sauce Chili, anchois, etc.**
- **jus de tomate ou de légumes**
- **marinades : cornichons, olives, câpres, etc.**
- **fromages : à tartiner, en tranches, bleus et feta**
- **sels d'assaisonnement : sel de céleri ou d'oignon, glutamate monosodique, etc.**

Recherchez les produits « avec moins de sel », « sans sel ajouté » ou « à faible teneur en sodium ». Lisez bien les étiquettes et optez pour les aliments contenant moins de 300 mg de sodium par portion (ou moins de 720 mg pour les repas prêts-à-manger).

Réduisez au maximum l'utilisation de sel (régulier, de mer ou fleur de sel) dans la préparation des aliments et évitez l'usage de la salière à table.

Rehaussez la saveur de vos plats avec les fines herbes (ex. : ciboulette, basilic, origan), les épices (ex. : cumin, muscade), l'ail, le gingembre, le poivre, le zeste et les jus d'agrumes.

Essayez les assaisonnements commerciaux à base d'herbes, en vous assurant qu'ils ne contiennent pas de sel. Si vous optez pour des substituts de sel à base de chlorure de potassium, parlez-en au pharmacien ou à votre médecin car ils peuvent interférer avec vos médicaments.

PROGRAMME SANTÉ ACTI-MENU MD

INSTITUT DE CARDIOLOGIE DE MONTRÉAL
Direction de la prévention

La production de ce document a été rendue possible grâce au soutien de : AstraZeneca

Bien choisir ses **aliments**

Légumes et fruits

Aux repas, en collation... Mangez-en souvent !

✓ potassium
✓ magnésium
✓ fibres

- Consommez des légumes et des fruits **frais, crus ou cuits, surgelés ou en conserve**. Dans le cas des légumes en conserve, égouttez-les et rincez-les pour réduire la quantité de sel.
- Savourez régulièrement les **meilleures sources de potassium** telles que bananes, oranges, kiwis, melons, fruits séchés (ex. : dattes, abricots, figues), tomates, pommes de terre, carottes et brocoli.
- Garnissez généreusement de fruits vos bols de céréales, de gruau ou de yogourt.
- Ajoutez des légumes ici et là. Pensez-y dans les sandwichs, le riz, les pizzas, la sauce à spaghetti, les soupes, etc.

Pour une boisson santé, liquéfiez au mélangeur :

- **125 ml (1/2 tasse) de jus d'orange**
- **1/2 banane**
- **60 ml (1/4 tasse) de fraises fraîches ou surgelées**

Utilisez aussi ce mélange pour concocter de savoureuses sucettes glacées.

Produits céréaliers

Préférez les versions à grains entiers !

✓ potassium
✓ magnésium
✓ fibres

- Optez pour des pains (tranché, pita, tortilla, baguette) et biscottes à base de **blé entier, multigrains**, etc.
- Choisissez des **céréales** avec 2 g ou plus de fibres par portion de 30 g (ou 4 g par 55 g). Consultez les emballages. N'oubliez pas le gruau !
- Mettez régulièrement à votre menu les **pâtes de blé entier** et le **riz brun**.
- Le **son de blé** et le **son d'avoine** sont particulièrement riches en potassium, en magnésium et en fibres. Ajoutez-en une petite quantité sur vos céréales à déjeuner préférées ou dans votre yogourt.
- Remplacez les muffins, les pains sucrés et les biscuits commerciaux riches en gras par des produits maison plus santé. Utilisez des ingrédients nutritifs comme de l'avoine, du son, de la farine de blé entier, des fruits frais ou secs, des noix non salées, etc.

Lait et substituts

Privilégiez les choix moins gras !

✓ calcium
✓ potassium
✓ protéines

- Prenez **un produit laitier à la plupart des repas** : un verre de lait ou de boisson de soya enrichie, un bol de yogourt ou un morceau de fromage à 20 % ou moins de matière grasse (toutefois, le fromage est salé). Impossible à un repas ? Reprenez-vous à la collation !
- Débutez la journée par un lait fouetté, en combinant au mélangeur du lait, des fruits et un soupçon de vanille.
- Consommez régulièrement des céréales avec du lait, que ce soit au déjeuner ou à la collation. Préparez les céréales chaudes avec du lait à la place de l'eau.
- Concoctez **votre propre yogourt glacé**, en mélangeant au robot une quantité égale de yogourt à la vanille et de fruits surgelés. Servez immédiatement.
- Pour plus de calcium, optez pour les **breuvages laitiers enrichis de calcium** (33 % ou 35 % plus de calcium).

Viandes et substituts

Variez vos sources de protéines !

✓ magnésium
✓ potassium
✓ protéines

- Consommez de **2 ou 3 repas de poisson par semaine**.
- Considérez la viande et la volaille comme une partie du repas et non comme l'élément principal.
- Découvrez **les légumineuses** (ex. : haricots rouges, lentilles) en les apprêtant dans les soupes, les salades, les plats en casserole, etc. Les légumineuses en conserve, rincées et égouttées, sont déjà prêtes à utiliser.

Et pour plus de fibres

- Remplacez une partie de la viande de la sauce à spaghetti, du pain de viande ou du pâté chinois par des lentilles ou du tofu émietté.
- **« Jazzez » vos sandwichs** en variant les garnitures : poulet, rôti de porc ou de boeuf frais, tartinades aux pois chiches (hoummos) ou au tofu, végépâté, etc.
- Grignotez des noix et des graines non salées à l'heure de la collation. Allez-y avec de petites quantités car elles sont riches en calories !

© ACTI-MENU - 2004 pour la première publication. © ACTI-MENU - 2007 pour la présente publication.

CR740F
AM105TE2007Fr