

ALIMENTATION ET HYPERTENSION ARTÉRIELLE

L'hypertension correspond à une pression sanguine dans les artères trop élevée ($> 140/90$ mmHg). Lorsque l'on est hypertendu, il faut adopter une **alimentation équilibrée avec un apport limité en sel et une consommation d'alcool modérée**.



LE SEL

En cas d'hypertension artérielle, il est important de **limiter l'apport en sel**, car le sodium favorise la rétention d'eau dans l'organisme, augmentant la pression artérielle. Un excès de sel contribue à rendre les vaisseaux plus rigides, ce qui empêche les artères de s'adapter correctement aux variations de pression et augmente encore la charge sur le cœur. **Certains aliments sont donc à limiter**, car ils contiennent une forte teneur en sel :

- Plats préparés industriels
- Fromages
- Charcuteries
- Viandes et poissons fumés
- Chips
- Pains
- Sauce soja et Cubes culinaires



Lisez les étiquettes :

- Privilégiez les aliments contenant moins de 0.3g de sel / 100g
- Limitez les aliments contenant plus de 1.5g de sel / 100g



Veillez à bien **rincer les aliments contenus dans les boîtes de conserve** pour éliminer le sel et évitez de resaler vos plats à table, utilisez plutôt des épices pour leurs donner du goût.

LE POTASSIUM

En cas d'hypertension artérielle, il est recommandé d'**augmenter les apports en potassium**, car il a un effet hypotenseur naturel. On en retrouve dans les **bananes, kiwis, pommes de terre, légumes et les légumineuses**.

L'ALCOOL

En cas d'hypertension, il est important de **limiter l'alcool**, car il augmente la pression artérielle en stimulant le système nerveux. Une consommation régulière peut entretenir l'hypertension et accroître le risque d'accidents cardiovasculaires, comme les AVC ou les infarctus. L'alcool peut également diminuer l'efficacité des antihypertenseurs et accentuer leurs effets secondaires (étourdissements, chutes). Les recommandations sont de **ne pas consommer plus de dix verres standard par semaine, sans dépasser plus de deux verres par jour et avoir des jours sans consommation dans une semaine**.