

Hypertension artérielle: diététique

Les aliments à limiter

LE SEL: Pour vous, la quantité de sel ne doit pas dépasser 4 à 6 g/j (selon l'avis de votre médecin).

Les aliments suivants sont riches en sel:

Ils ne vous sont pas interdits, mais la consommation doit rester modérée en quantité et en fréquence:

- les biscuits apéritifs, les quiches, les pizzas;
- les condiments: cubes de bouillon, olives, cornichons, sauce de soja, moutarde;
- les plats cuisinés du commerce: les conserves, les plats déshydratés, les soupes en sachet;
- les poissons fumés, les fruits de mer;
- les fromages et charcuteries;
- certaines eaux gazeuses;
- le pain, les pâtisseries et viennoiseries du commerce.

Les petits "trucs" pour limiter la consommation de sel:

- ne pas saler les plats en les cuisinant;
- goûter les plats avant de resaler;
- "oublier" de mettre la salière sur la table;
- manger œufs, viandes, poissons: frais ou surgelés, mais pas en plats cuisinés du commerce;
- préférer la cuisson vapeur, grillée, rôtie;
- éviter les médicaments en comprimés effervescents.

Mais la nourriture sans sel n'a aucun goût!

Peut-être, mais il y a tant d'autres manières de relever un plat. Pour cela vous pouvez utiliser:

- des épices: échalote, ail, oignon, poivre, herbes de Provence, basilic, persil, ciboulette, thym, aneth, origan, curry, cumin, paprika, coriandre, gingembre...
- du jus de citron, du vinaigre.

Et puis le sel, c'est aussi une histoire d'habitude, votre palais s'habitue petit à petit à la diminution de sel.

L'ALCOOL: l'arrêt total

L'ALCOOL: l'arrêt total est recommandé! Dans tous les cas:

- Si vous êtes un homme: vous pouvez boire 2 verres de boisson alcoolisée (bière, vin, etc) maximum par jour.
- Si vous êtes une femme: vous pouvez boire 1 verre de boisson alcoolisée maximum par jour.
- Évitez l'ivresse qui accroît le risque d'avoir une attaque cérébrale.

1 gramme de sel correspond à:

- 5 olives
- 1 poignée de biscuits apéritifs
- 150 g de pain
- 1 part de quiche
- 1 tranche de pâté croûte
- 1 tranche de saumon fumé
- 1 tranche de jambon blanc
- 2 tranches de saucisson
- 30 g de céréales pour le petit déjeuner
- 50 g de surimi, de tarama
- 40 g de fromage (mais 25 g de roquefort)
- 1 gramme de sel correspond à 400 mg de sodium (c'est souvent en sodium qu'est notée la teneur en sel des aliments)



Les aliments conseillés

- **Les légumes frais:** sans restriction.
- **Les fruits frais:** sans restriction.
- **Les produits laitiers:** yaourt, fromage blanc, petit suisse.
- **Les féculents:** pâte, riz, blé, semoule.
- **Le poisson frais:** au moins 2 à 3 fois par semaine.
- **Les aliments riches en potassium:** fruits et légumes, agrumes, banane.
- **Tous ces aliments peuvent être des surgelés s'ils ne sont pas déjà cuisinés.**

Rédacteur: Dr Meneau, Dr Sustersic, septembre 2011.

Sources: "Hypertension artérielle, alimentation et mode de vie, état des lieux et piste pratique", PNNS 2006; ESC 2007

Contact: sustersic.melanie@hotmail.fr