



saine alimentation,
**tension artérielle
saine**

Un guide à suivre chaque jour

l'hypertension

PRENEZ LE CONTRÔLE

Des changements dans l'alimentation et le mode de vie s'avèrent des moyens efficaces pour aider à réduire une tension artérielle élevée. Chez certaines personnes, ces moyens pourraient même normaliser la tension artérielle ou réduire la quantité de médicaments dont elles ont besoin.

Qu'est-ce que l'hypertension?

Le cœur assure la circulation du sang dans tout le corps. La tension artérielle est la pression créée par la circulation du sang sur les parois des vaisseaux sanguins. C'est comme la pression de l'eau qui circule à l'intérieur d'un boyau d'arrosage.

L'hypertension, aussi appelée haute pression, se manifeste lorsque la force ou pression du sang contre les parois des vaisseaux sanguins est trop forte.

L'hypertension artérielle est dangereuse, car elle force le cœur à travailler trop dur. Avec le temps, cet effort supplémentaire peut provoquer des cicatrices à l'intérieur des artères et diminuer leur élasticité. Bien que ces changements se produisent naturellement avec l'âge, ils surviennent plus rapidement chez les personnes hypertendues. L'hypertension non traitée peut entraîner un accident

vasculaire cérébral (AVC), une crise cardiaque, une insuffisance cardiaque ou une insuffisance rénale. En fait, l'hypertension est le premier facteur de risque d'AVC et représente un des principaux facteurs de risque de maladie du cœur.

Des valeurs à retenir

Selon Hypertension Canada, un Canadien adulte sur cinq présente une tension artérielle élevée. De ce nombre, 20 % ne le savent pas, car il n'y a pas de symptômes. Il importe donc de connaître et de surveiller votre tension artérielle, surtout si elle est élevée, pour demeurer en santé et prévenir les complications.



Un cinquième des Canadiens adultes présente une tension artérielle élevée.

Quelles sont les causes de l'hypertension?

Plusieurs facteurs peuvent contribuer au développement de l'hypertension; il s'agit souvent d'une combinaison d'éléments plutôt que d'une seule cause. De plus, certains de ces facteurs nous échappent.

Le risque d'hypertension augmente à mesure que nous vieillissons et est plus fréquent chez les personnes de plus de 40 ans. Le tabagisme, l'hérédité et certains problèmes de santé comme l'obésité, le diabète ou une maladie rénale pourraient aussi accroître le risque.

Prenez les choses en main

En prenant l'une ou l'autre des habitudes suivantes, vous ferez un pas dans la bonne direction pour améliorer votre tension artérielle. Plus vous les maintiendrez, plus vous aurez votre tension artérielle bien en main.

- ▶ Si vous fumez, demandez de l'aide pour arrêter.
- ▶ Réduisez votre apport en sodium (sel).
- ▶ Limitez votre consommation d'alcool à un ou deux verres par jour.
- ▶ Faites de l'activité physique au moins 2,5 heures par semaine, en additionnant des périodes d'au moins 10 minutes.
- ▶ Mangez sainement.
- ▶ Gérez judicieusement votre poids en adoptant un mode de vie sain.

adoptez la diète DASH et mangez mieux

Bonne nouvelle! La diète DASH a démontré qu'elle pouvait contribuer à réduire efficacement une tension artérielle élevée et diminuer le risque d'hypertension.

Basée sur des études exhaustives menées par une équipe provenant d'établissements de santé réputés, la diète DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) n'implique ni consigne compliquée ni aliments spéciaux¹.

Les lignes directrices de la diète DASH s'apparentent aux recommandations du *Guide alimentaire canadien*, tout en mettant davantage l'accent sur les légumes, les fruits et les produits laitiers.

L'étude sur la diète DASH a démontré qu'une alimentation saine qui comprend 3 portions de produits laitiers, en plus de 8 à 10 portions de fruits et de légumes par jour, réduit la tension artérielle deux fois plus qu'une alimentation uniquement riche en légumes et en fruits.

FAIT INTÉRESSANT

Les participants de l'étude sur la diète DASH ont vu leur tension artérielle diminuer assez rapidement, soit deux semaines après avoir modifié leur alimentation.



comment fonctionne la diète DASH?

LAIT ET SUBSTITUTS

La diète DASH recommande 3 portions de produits laitiers chaque jour.

Chaque exemple représente une portion.



Lait
1 tasse (250 ml)



Yogourt
¾ tasse (175 g)



Fromage
1½ oz (50 g)



Fromage râpé
½ tasse (125 ml)

LÉGUMES ET FRUITS

La diète DASH recommande de 8 à 10 portions de légumes et de fruits chaque jour.

Chaque exemple représente une portion.



Fruits séchés
¼ tasse (60 ml)



1 fruit moyen



Légumes feuillus, crus
1 tasse (250 ml)



Légumes
½ tasse (125 ml)



Aliments associés à une tension artérielle saine

Ces études ont révélé que les légumes, les fruits et les produits laitiers, particulièrement le lait et le yogourt, aident à maintenir une tension artérielle saine². Ces aliments nutritifs fournissent du calcium, du magnésium et du potassium, une combinaison de nutriments que l'on associe depuis longtemps à une diminution du risque de tension artérielle élevée. Toutefois, c'est probablement la synergie entre ces nutriments importants et d'autres composants qui ne sont pas encore connues, contenues dans les légumes, les fruits et les produits laitiers, qui contribue à l'efficacité de ces aliments.

Les produits laitiers contiennent également des peptides bioactifs, un type de protéine qui semble avoir un effet bénéfique sur la tension artérielle. Ces peptides s'apparentent aux ingrédients actifs présents en plus fortes doses dans les médicaments contre l'hypertension.

Les suppléments sont-ils aussi efficaces que les aliments?

Les nutriments consommés sous forme de suppléments pourraient ne pas réduire la tension artérielle de la même façon que les aliments. Ce n'est qu'en consommant des aliments que vous profiterez de tous leurs bienfaits. Pourquoi? Tout simplement parce que les aliments contiennent plusieurs autres composantes en plus des nutriments mentionnés précédemment. Ces composantes fournissent des bienfaits supplémentaires dont nous ne comprenons pas encore très bien les effets.

La plupart des gens ne consomment pas le nombre de portions quotidiennes de légumes, de fruits et de produits laitiers que recommande la diète DASH³.

L'importance d'un mode de vie sain

Saines habitudes de vie et poids

Bien qu'un excès de poids puisse augmenter le risque d'hypertension, gérer votre poids peut s'avérer plus difficile que vous ne le souhaiteriez.

Une alimentation équilibrée et la pratique régulière d'activités physiques peuvent aider à maintenir une tension artérielle saine. De plus, adopter ces changements peut vous aider à perdre du poids et à réduire davantage une tension artérielle élevée.

Lisez les étiquettes

Les tableaux de valeurs nutritives et les listes d'ingrédients fournissent une foule de renseignements utiles et représentent un outil précieux pour quiconque veut améliorer ses habitudes alimentaires. Lisez les étiquettes et comparez les différents aliments avant de faire vos achats.

À titre d'exemple : Vérifiez la grosseur de vos portions, vous mangez peut-être plus que vous ne le pensez.

Opter pour des aliments plus riches en protéines et en fibres vous permettra de satisfaire votre appétit et de maintenir votre niveau d'énergie plus longtemps. De plus, comparez les teneurs en sodium sur les étiquettes et choisissez la meilleure option.

Réduisez votre apport en sodium

Réduire votre consommation de sodium peut représenter un pas important en vue d'atteindre et de maintenir une tension artérielle saine. Santé Canada a établi la limite maximale à 2 300 mg⁴ de sodium par jour. La consommation moyenne actuelle est de 3 400 mg⁵ – c'est donc dire que nous devons y porter une attention particulière.

Réduisez le sodium de votre alimentation graduellement. N'oubliez pas que les aliments transformés, y compris ceux provenant des restaurants et des établissements de restauration rapide, constituent la principale source de sodium dans notre alimentation, et non le sel que nous employons à table.

Quelques trucs pour réduire votre apport en sodium :

À la maison :

- ▶ Préparez vos repas à partir d'ingrédients frais le plus souvent possible.
- ▶ Réduisez le sel lorsque vous cuisinez en le remplaçant par des herbes et des épices.
- ▶ Donnez un regain de saveur à vos aliments en les arrosant de jus de citron plutôt qu'en les salant.
- ▶ Modérez votre consommation de viandes transformées ainsi que d'aliments marinés et fumés.
- ▶ Lisez les étiquettes et choisissez autant que possible des aliments à faible teneur en sodium.

Au restaurant :

- ▶ Demandez que l'on vous apporte la sauce ou la vinaigrette séparément, car elles contiennent habituellement beaucoup de sodium.
- ▶ Dans les restaurants, renseignez-vous sur les choix à plus faible teneur en sodium.



⁴Hypertension Canada recommande aux personnes présentant une tension artérielle élevée de limiter leur apport en sodium à un maximum de 2 000 mg par jour.

mangez plus d'aliments sains

FAIT INTÉRESSANT

Dans le cadre d'une alimentation équilibrée, les produits laitiers peuvent jouer un rôle bénéfique dans la gestion du poids et la prévention de l'obésité, contribuant ainsi à réduire votre risque d'hypertension.

Apportez des changements positifs à votre alimentation et vous en retirerez des bienfaits pour votre santé et votre bien-être à long terme.

UNE GRANDE VARIÉTÉ DE PRODUITS LAITIERS S'OFFRE À VOUS

Pour augmenter votre consommation de produits laitiers, mangez un yogourt comme collation en après-midi ou buvez un verre de lait froid en soirée.

Quelques astuces

Profitez des repas pour intégrer les recommandations de la diète DASH sur la consommation de produits laitiers. Voici quelques idées :

- ▶ Augmentez la quantité de lait dans vos céréales du matin jusqu'à obtenir une portion complète, et assurez-vous de le boire.
- ▶ Préparez des trempettes et des vinaigrettes avec du yogourt.
- ▶ Faites des soupes à base de lait.
- ▶ Optez pour des yogourts et des poudings à base de lait comme dessert.

Collations fûtées

Prendre des produits laitiers en collation peut être une excellente façon d'en consommer suffisamment. De plus, le lait, le yogourt et le fromage contiennent des protéines qui les rendent encore plus rassasiants, et, bien sûr, plus nutritifs, que des aliments comme les croustilles et les biscuits.

Buvez intelligemment

Ce que vous buvez peut aussi vous aider à respecter les recommandations de la diète DASH.

- ▶ Concoctez une boisson au yogourt maison : dans un verre, videz un petit contenant de yogourt à la vanille, ajoutez une tasse de lait et mélangez bien. Et voilà!
- ▶ Prenez un café au lait ou un chai latté le matin, ou optez pour un chocolat chaud fait avec du lait.
- ▶ Préparez un lait frappé avec du yogourt, des fruits et un peu de lait, et vous obtiendrez des portions de deux groupes alimentaires recommandés par la diète DASH et un bon goût satisfaisant.



MANGEZ COLORÉ GRÂCE AUX LÉGUMES ET AUX FRUITS

Repensez vos repas. Plutôt que planifier votre assiette en fonction de votre choix de viande, pensez aux légumes que vous pourriez intégrer.

- ▶ Mangez davantage de salades. Achetez des mélanges de laitues prélavées afin de gagner du temps. Croquez des légumes crus avec une trempette à base de yogourt.
- ▶ Garnissez abondamment vos sandwiches de laitue, d'oignons, de tranches de tomates et de poivrons.
- ▶ Préparez vos sauces pour pâtes en y mettant beaucoup de légumes ou ajoutez des légumes à des sauces prêtes à servir à teneur réduite en sodium.
- ▶ Les pizzas du commerce peuvent contenir beaucoup de sodium. Vous pouvez facilement préparer les vôtres en déposant sur des tortillas ou des muffins anglais de grains entiers des tranches de tomates, des légumes et du fromage râpé, puis en passant le tout au four.

- ▶ Frais, en sauce, en compote ou séchés, les fruits sont délicieux et très pratiques. Ajoutez des petits fruits à vos céréales, croquez une pomme au travail. Mangez une salade de fruits frais comme dessert.
- ▶ Ajoutez plein de légumes à vos soupes.

Célébrez vos succès

N'oubliez pas de vous servir de la feuille de route. C'est un outil précieux. Chaque fois que vous atteignez un objectif, aussi modeste qu'il soit, félicitez-vous et célébrez votre succès. Partagez votre réussite avec vos proches et récompensez-vous. Dites oui à des changements sains et durables.

*Grâce à l'approche
DASH, avoir une
saine alimentation
devient un objectif
à la portée de tous.*



Sources

1. Appel LJ et coll. A clinical trial of the effects of dietary patterns on blood pressure. *N Eng J Med* 1997; 336:1117-24.
2. Raiston RA et coll. A systematic review and meta-analysis of elevated blood pressure and consumption of dairy foods. *J Hum Hypertens* 2012; 26:3-13.
3. Garriguet D. 2004. Nutrition : Résultats de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes — Vue d'ensemble des habitudes alimentaires des Canadiens. www.statcan.gc.ca. Consulté le 13 mars 2017.
4. Institute of Medicine. Dietary reference intakes: the essential guide to nutrient requirements. Washington, DC: The National Academies Press. 2006.
5. Santé Canada. 2012. Le sodium au Canada. www.hc-sc.gc.ca. Consulté le 13 mars 2017.

Veillez noter que le contenu de cette brochure et la feuille de route qui l'accompagne ne doivent pas remplacer les conseils de votre médecin, diététiste ou autre professionnel de la santé qualifié. Ne changez rien à votre médication et n'adoptez aucun programme de santé sans les consulter.



CONÇU POUR VOUS
PAR NOS DIÉTÉTISTES

Approuvé par



Mai 2017