

Hypertension artérielle :

Mieux manger pour faire baisser la pression !

1. Comprendre l'hypertension artérielle

- L'hypertension artérielle est une élévation durable de la pression du sang dans les artères. Elle résulte de la résistance des vaisseaux sanguins et/ou d'une augmentation du débit du cœur.
- Le plus souvent « essentielle » (sans cause précise), elle n'occasionne généralement pas de symptômes et est découverte lors d'un contrôle.

2. Comprendre mes recommandations alimentaires

↓ Réduire le sel ⚠ Surveiller la quantité de liquides ingérés (tout compte)	Le sodium retient l'eau des boissons dans le sang, ce qui augmente le volume sanguin et la tension.
Choisir les bonnes graisses pour préserver la souplesse des artères	• Les graisses insaturées protègent les vaisseaux en réduisant l'inflammation des artères. • Les graisses saturées favorisent l'athérosclérose (épaississement et rigidification des artères).
⚠ Surveiller son poids pour réduire la tension artérielle	L'excès de poids augmente le travail du cœur en le forçant à irriguer plus de tissus. De plus, la graisse abdominale favorise l'inflammation.
↓ Limiter l'alcool pour éviter la hausse de la tension	L'alcool stimule le système nerveux et perturbe la régulation vasculaire.
↑ Manger plus de fibres pour protéger les artères	Les fibres limitent l'absorption de cholestérol au niveau de l'intestin ce qui signifie moins de dépôts sur les parois des artères, qui restent plus souples et laissent mieux circuler le sang.
⚠ Fractionner les repas pour éviter les pics tensionnels	Les repas copieux sollicitent davantage le système cardiovasculaire et peuvent faire augmenter la pression de manière transitoire.



3. Connaître les risques

- L'hypertension artérielle comporte des risques cardio-vasculaires :
 - Infarctus du myocarde
 - Accident vasculaire cérébral (AVC)
 - Insuffisance cardiaque
 - Anévrisme artériel
 - ...
- Des risques d'atteintes aux organes :
 - Maladies rénales chroniques
 - Rétinopathie hypertensive (atteinte des vaisseaux de l'oeil affectant la vision)
 - Hypertrophie cardiaque
 -
- Et de perte d'autonomie :
 - Déclin cognitif et risque accru de démence
 - Perte d'autonomie suite aux complications cardiovasculaires

4. Les aliments à consommer

2 à 3 fruits
par jour

Légumes à
chaque repas

Légumineuses
et légumes secs

Huile d'olive,
huile de colza

Viande
blanche

Céréales
complètes

Poissons gras
2 fois/semaine

Fruits à coque
non salés

Oeufs

Eau



5. Les aliments à réduire

Plats préparés, produits
ultra-transformés

Les légumes
en saumure

Chips, biscuits
apéritifs

Beurre, Crème

Viandes et poissons
fumés ou salés

Pâtisseries,
viennoiseries

Alcool

Fritures

Charcuterie

Fromages
très salés à
pâte dure



Nos astuces pour simplifier le changement

Manger moins salé, ce n'est pas manger fade !

Prenez soin de votre bien-être mental et physique :

Pensez aux herbes ou aux épices pour
donner du goût sans user du sel !



Utilisez des jus d'agrumes frais
pour parfumer vos plats.

Les vinaigres peuvent
remplacer le goût du sel



Varier les cuissons pour
révéler le goût de vos aliments

Laissez le sel loin de la table
et goûtez avant de resaler.



Apprenez à bien lire les étiquettes :
sel < 0,3 g/100 g et sodium < 0,1 g/100 g



Manger mieux ne doit pas être compliqué

Astuce poisson : cuisez-le quelques
minutes au micro-ondes avec un
filet de citron et des herbes



Un petit creux à combler ?
Pensez aux fruits à coque non salés !

Passez aux aliments complets
(pâtes, riz, semoule, boulgour).
Goûtez-les progressivement,
votre palais s'y habituera vite.



- Diminuez votre temps de sédentarité, pratiquez des activités manuelles (loisirs créatifs, jardinage, bricolage...) ou sociales à l'extérieur, qui favorisent la détente et le lien social.
- Bougez au minimum 30 minutes par jour, en choisissant une activité qui vous plaît et adaptée à votre état de santé (marche en ville ou dans la nature, yoga, natation, danse, fitness, musculation...)
- Gérez votre stress au quotidien : le stress peut augmenter votre tension artérielle. Essayez de prendre chaque jour quelques minutes pour respirer profondément, vous détendre ou pratiquer une activité qui vous fait du bien.



**IHU
Ican**

Fondation pour l'Innovation
en Cardiométabolisme
et Nutrition

ihuican.org