

Manger sainement

Chapitre 5

Abaissier sa pression artérielle avec le régime DASH

Vous allez découvrir :

1. Le lien entre le diabète et l'hypertension
2. Le lien entre le sodium et l'hypertension
 - a. Existe-t-il des sources de sodium cachées?
 - b. Comment le régime DASH peut-il abaisser ma pression artérielle?
 - c. Quelle quantité de sodium puis-je consommer?
 - d. Comment puis-je consommer moins de sodium pour contrôler ou prévenir l'hypertension?
 - e. Que puis-je faire d'autre pour abaisser ma pression artérielle?

1. Le lien entre le diabète et l'hypertension

Votre cœur pompe le sang dans votre corps au moyen des vaisseaux sanguins. La pression artérielle mesure la pression exercée par le sang sur les parois des vaisseaux sanguins (artères). L'hypertension se produit lorsque la pression exercée par le sang sur les parois des vaisseaux sanguins est trop forte. L'élévation de la pression artérielle est appelée « hypertension ». Bien souvent, l'hypertension ne présente aucun signe, mais elle peut cependant endommager votre cœur, vos yeux, vos reins et votre cerveau.

L'hyperglycémie est un facteur de risque pour l'hypertension étant donné qu'elle peut endommager les artères (vaisseaux sanguins qui transportent l'oxygène) et les faire rétrécir, ce qui peut causer de l'hypertension. Au fil du temps, l'hypertension peut endommager les parois des vaisseaux sanguins. Les vaisseaux sanguins endommagés peuvent provoquer une crise cardiaque ou un accident vasculaire cérébral (AVC).

Les personnes diabétiques présentent un risque élevé de maladie cardiaque ou d'AVC.

2. Le lien entre le sodium et l'hypertension

Les mots sel et sodium sont souvent utilisés comme synonymes. Mais ils sont différents. Le sodium est un minéral qu'on retrouve naturellement dans les aliments ou qui est ajouté aux aliments par les fabricants alimentaires. Le sel de table est un mélange de sodium et de chlorure.

Votre corps a besoin de sodium, mais pas en trop grande quantité. Le sodium dans votre alimentation est associé à l'hypertension. Si vous souffrez d'hypertension, vous devez la contrôler. Si vous ne souffrez pas d'hypertension, vous pouvez apprendre comment la prévenir. Vous pouvez réduire la pression artérielle ou prévenir l'hypertension grâce aux aliments que vous mangez tous les jours.

Existe-t-il des sources de sodium « cachées »?

Une source de sodium « cachée » veut dire que vous ne pouvez pas voir le sodium. Voici des exemples de sources de sodium cachées :

- Repas au restaurant
- Repas-minute
- Aliments préparés achetés aux comptoirs des épicereries

Il s'agit de sources de sodium cachées parce que vous ignorez la teneur en sel des aliments que vous mangez. Du sodium est souvent ajouté à ces types d'aliments.

Si les aliments sont emballés, vous pouvez lire le tableau de la valeur nutritive pour connaître leur teneur en sodium. Pour en savoir plus, lisez le chapitre 6 de cette partie portant sur la façon de lire les étiquettes des aliments.

La plus grande partie du sodium que les gens consomment provient du sel ajouté aux aliments préparés et aux repas pris dans les restaurants. Les aliments frais et complets que vous préparez à la maison sont naturellement pauvres en sodium. Choisissez de manger plus souvent des aliments complets et frais à la maison afin de consommer moins de sodium.

Comment le régime DASH peut-il abaisser ma pression artérielle?

DASH signifie Dietary Approaches to Stop Hypertension (Approches diététiques pour enrayer l'hypertension). Le régime DASH comprend :

- Beaucoup de fruits et légumes
- Des noix et des graines sans sel
- Des grains entiers, du poisson, de la volaille et des noix
- Plus de légumineuses et de poisson
- Des produits laitiers plus faibles en gras
- Des aliments à faible teneur en sodium
- Moins de viandes rouges, de sucreries et de boissons contenant du sucre

Le régime DASH équivaut à manger des aliments frais et complets. Il prescrit plus d'aliments végétaux plutôt que des aliments transformés et préparés. En mangeant de cette façon, votre régime est plus pauvre en sodium et plus riche en fibres, potassium, magnésium et calcium.

Le régime DASH aide à abaisser la pression artérielle parce qu'il comprend des aliments riches en potassium, calcium et magnésium, qui aident à abaisser la pression artérielle. Le tableau ci-dessous donne un exemple du nombre de portions de chaque groupe alimentaire que vous devriez consommer chaque jour. Vous abaisseriez ainsi votre pression artérielle ou préviendrez l'hypertension.

Groupe alimentaire	Portions quotidiennes	Qu'est-ce qu'une portion?
Grains et produits céréaliers	7-8	1 tranche de pain La moitié d'une tasse de pâtes cuites
Légumes	4-5	La moitié d'une tasse de légumes crus ou cuits
Fruits	4-5	1 fruit moyen
Produits laitiers à faible teneur en matière grasse	2-3	1 tasse de lait 1 %
Viandes, volaille et poisson	2 ou moins	3 onces ou 90 grammes de viande, volaille ou poisson cuit
Gras et sucreries	Aussi peu que possible	1 cuillère à soupe d'huile ou 2 petits biscuits secs
Noix, graines, légumineuses	4-5 per week	8 almonds

Pour de plus amples renseignements sur le régime DASH, visitez le site Web :

www.dashdiet.org

Quelle quantité de sodium puis-je manger?

Limitez la quantité de sel que vous ajoutez aux aliments ou durant la cuisson. Vous devriez en consommer moins de 2 000 mg par jour. Une cuillère à thé de sel correspond à 2 300 mg de sodium.

Étant donné que la majorité du sodium dans notre alimentation provient des aliments transformés, assurez-vous de bien lire l'étiquette des aliments. Vous saurez alors combien de sodium vous obtenez. Pour en savoir plus, lisez le chapitre 6 de cette partie portant sur la façon de lire les étiquettes des aliments.

Comment puis-je manger moins de sodium pour contrôler ou prévenir l'hypertension?

1. Mangez plus d'aliments complets et frais

Consommez des aliments qui sont naturellement pauvres en sodium. Exemples :

- Fruits (frais ou congelés)
- Légumes (frais ou congelés)
- Grains entiers (comme l'avoine, l'orge, le riz et le quinoa)
- Légumineuses (pois chiches, lentilles, haricots). Procurez-vous des haricots en conserve pauvres en sodium ou sans sel ajouté
- Poisson, volaille et viandes maigres (frais ou congelés)
- Noix et graines sans sel

2. Limitez les aliments contenant une source de sodium cachée

Mangez moins d'aliments transformés, préparés et emballés comme :

- Repas congelés
- Soupes en conserve
- Plats d'accompagnement
- Sauces et cornichons

Ces aliments contiennent beaucoup de sodium.

3. Lisez le tableau de la valeur nutritive

- Tenez compte des portions et de la quantité consommée.
- Choisissez des produits contenant **moins de 200 mg** de sodium par portion ou **moins de 5 %** de la **valeur quotidienne**.

Que puis-je faire d'autre pour abaisser ma pression artérielle?

1. Buvez moins d'alcool

Boire trop d'alcool en une fois peut augmenter votre pression artérielle. La quantité d'alcool que vous pouvez boire sans augmenter votre pression artérielle varie en fonction du sexe.

Hommes : Au plus 2 boissons alcoolisées par jour

Femmes : Au plus 1 boisson alcoolisée par jour

Voici un exemple d'une boisson alcoolisée :

12 onces de bière

5 onces de vin (verre)

1 once et demie de boisson très alcoolisée comme le whisky ou le scotch

3 onces de xérès ou de porto

Si vous avez l'intention de boire de l'alcool, consommez-en avec un repas pour réduire le risque d'hypoglycémie.

2. Faites de l'exercice

Faites de l'exercice et bougez tous les jours pour aider à contrôler votre pression artérielle et votre glycémie.

Nutrition Facts	
Valeur nutritive	
Per 4 crackers (20 g) / Portion (20 g)	
Amount	% Daily Value
	% valeur quotidienne
Calories / Calories	90
Fat / Lipides	2 g 3 %
Saturated / saturés + Trans / trans	0.3 g 2 %
Cholesterol / Cholestérol	0 mg
Sodium / Sodium	90 mg 4 %
Carbohydrate / Glucides	15 g 5 %
Fibre / Fibres	3 g 12 %
Sugars / Sucres	1 g
Protein / Protéines	2 g
Vitamin A / Vitamine A	0 %
Vitamin C / Vitamine C	0 %
Calcium / Calcium	2 %
Iron / Fer	8 %

Résumé

Réduisez la quantité de sodium dans votre alimentation pour réduire la pression artérielle ou prévenir l'hypertension.

- Apprenez à lire une étiquette d'aliment pour déterminer la quantité de sodium contenue dans l'aliment que vous achetez.
- Suivez le régime DASH pour réduire votre pression artérielle en mangeant :
 - Beaucoup de fruits et légumes
 - Des produits plus faibles en sodium
 - Des noix et des graines sans sel
 - Des grains entiers, du poisson, de la volaille et des noix
 - Plus de légumineuses et de poisson
 - Des produits laitiers plus faibles en gras
 - Moins de viandes rouges, de sucreries et de boissons contenant du sucre
- Limitez la quantité d'alcool que vous consommez.