



## Mon médecin met l'accent sur ▶ L'alimentation

Il est plus difficile de contrôler votre hypertension si vous avez quelques kilos en trop et que vous ne les perdez pas ! Ainsi, une réduction progressive et durable du poids est recommandée. Mais cela n'est pas synonyme de régime draconien et privation. Souvent il suffit d'adopter une alimentation plus saine pour éliminer vos kilos superflus.

### De nouvelles résolutions alimentaires !

- ▶ En entrée, privilégiez les **salades** et les **cruautés**.
- ▶ **Les légumes verts riches en fibres** (haricots verts, salade, brocolis, poireaux, épinards...), **c'est à volonté !**
- ▶ Préférez **les sauces à base de yaourt** comme assaisonnements de vos salades.
- ▶ Favorisez les **viandes et poissons grillés**.  
Et oubliez les fritures !
- ▶ Pour la cuisson des aliments, le beurre est à supprimer. Utilisez plutôt de **l'huile d'olive ou de la margarine** qui contiennent des acides gras essentiels à l'organisme.
- ▶ En dessert, pensez aux fruits et limitez les pâtisseries.
- ▶ Boire de **l'eau à volonté !**
- ▶ **Réduisez votre consommation d'alcool**  
à l'équivalent de 3 verres de vin par jour.

### Les clés d'un repas équilibré

Pour composer un repas équilibré 4 éléments nécessaires :

- ▶ **les protéines** (viande rouge, volaille, poisson ou des légumes secs, œufs),
- ▶ **les produits laitiers** (yaourt, fromage frais),
- ▶ **les légumes et les fruits** qui apportent fibres, vitamines et minéraux,
- ▶ **les matières grasses insaturées** essentielles à l'organisme, contenues dans la margarine et les huiles végétales (huile d'olive, de colza, de noix...).



# Les secrets du régime peu salé

Nous consommons en moyenne 9 à 10 g/jour de sel en France. Notre consommation de sel ne devrait pas excéder 6 g/jour, c'est-à-dire l'équivalent d'une cuillère à café de sel dans notre alimentation quotidienne, y compris le sel caché dans les viandes, les charcuteries, le pain...! Une alimentation sans sel est insipide et ne peut pas être poursuivie longtemps, elle est donc rarement conseillée chez l'hypertendu non compliqué. En revanche, une alimentation trop salée empêche le traitement efficace de votre hypertension. Il faut donc limiter les apports en sel, sans les supprimer totalement.

## La règle de base

Commencez par ne plus mettre de salière sur la table : cela suffit généralement à réduire votre consommation journalière.

- ▶ **Salez peu l'eau de cuisson des aliments** et utilisez des modes de cuisson qui conservent le goût naturel des aliments (viandes préparées en grillade ou rôties, poissons en grillade ou papillote).
- ▶ Évitez les conserves et les plats cuisinés industriels qui contiennent trop de sel mais **préférez les produits frais ou surgelés**.
- ▶ Évitez les aliments riches en sel : charcuterie (le jambon y compris), fromages, viandes et poissons fumés, plats cuisinés... À titre indicatif, 100 g de saucisson sec ont une teneur en sel de 5 à 6 g !
- ▶ Évitez les pâtisseries du commerce et préférez **les gâteaux faits à la maison** sans sel.
- ▶ **Privilégiez les eaux plates** car certaines eaux minérales gazeuses sont riches en sel.
- ▶ **Méfiez-vous des produits de régime** dits "pauvre en sel" qui contiennent malgré cela encore trop de sel.
- ▶ Attention, **certains médicaments contiennent du sel** (comprimés effervescents, pastilles contre la toux, sirops, médicaments pour la digestion, etc...). Demandez **conseil à votre pharmacien**.
- ▶ Pour rehausser le goût de vos aliments, utilisez **des épices, des herbes aromatiques, de l'ail ou des oignons**. Évitez les assaisonnements riches en sel comme le soja ou les sauces industrielles.



Vous trouverez des informations complémentaires sur le site du Comité Français de Lutte contre l'HyperTension Artérielle : <http://www.comitehta.org>