

Pourquoi devriez-vous être préoccupé d'une pression artérielle haute?

Une pression artérielle élevée est un facteur de risque important pour les crises cardiaques, l'insuffisance cardiaque, les accidents vasculaires cérébraux (AVC) et les maladies rénales. Le terme «haute pression artérielle» est aussi connu sous le nom de «hypertension».

- **Un adulte sur 5** est atteint d'hypertension au Canada; et beaucoup ne savent pas qu'ils en sont atteints.
- **9 personnes sur 10** présenteront de l'hypertension au cours de leur vie.

Une alimentation saine réduite en sodium

Une alimentation saine réduite en sodium aidera à réduire votre pression artérielle et à prévenir l'hypertension artérielle.



Manger sainement avec la diète DASH

Il a été démontré que la diète **DASH** (**D**ietary **A**pproach to **S**top **H**ypertension) comparable au Guide alimentaire

canadien, pouvait abaisser la pression artérielle. Le régime DASH met l'accent de manger abondamment des légumes et des fruits, des produits laitiers à faible teneur en matières grasses, des grains entiers, des viandes maigres, du poisson, des légumineuses (haricots secs) et des noix et de limiter la consommation de sodium à 1500 - 2300 mg par jour.

Ce que vous pouvez faire



Légumes et fruits 7 à 10 portions par jour

- ✓ Achetez des légumes frais, en sacs surgelés au lieu de légumes en boîte ou emballés avec des sauces.
- ✓ Choisissez des jus de légumes et des soupes à faible teneur en sodium.
- ✓ Choisissez des fruits frais, congelés, séchés ou en conserve comme collation ou comme dessert.
- ✓ Assaisonnez les aliments avec du jus de citron frais pour remplacer le sel.
- ✓ Mangez plus de légumes que de fruits si vous essayez de perdre du poids.



Produits céréaliers – 6 à 8 portions par jour selon votre niveau d'activité physique

- ✓ Choisissez au moins 3 aliments de grains à haute teneur en fibres (plus de 2 gramme de fibres par portion), chaque jour.
- ✓ Choisissez plus souvent des produits céréaliers faibles en gras (moins de 3 grammes de gras par portion).
- ✓ Comparez le tableau de valeur nutritive pour les pains, les craquelins, les céréales, les desserts préemballés et les collations; achetez ceux qui ont moins de sodium.

Lait et substituts 2 à 3 portions par jour



- ✓ Choisissez du lait écrémé ou du lait 1%, du yogourt plus souvent que le fromage.
- ✓ Choisissez les fromages (fait de lait avec moins de matière grasse) et le fromage cottage écrémé ou à 1%.
- ✓ Limitez les tranches de fromage et le fromage fondu à tartiner.
- ✓ Limitez les poudings instantanés et mélanges pour chocolat chaud et café.



Viandes et substituts – 2 à 3 portions par jour

- ✓ Choisissez des petites portions de viandes, volailles et poissons frais ; 75g (2,5 oz) correspond à une portion.
- ✓ Achetez des viandes maigres, volailles, poissons, fruits de mer, frais ou congelés, non assaisonnés, et utilisez le tofu plus souvent.
- ✓ Mangez une petite quantité de noix non salés plusieurs fois par semaine.
- ✓ Limitez les viandes fumées, traitées ou charcuterie tels que les saucisses, jambon, pepperoni, le salami, les viandes froides et rôties au bacon, le salami ou la charcuterie de bœuf, poulet et dinde.
- ✓ Préparez des repas à base de pois et de haricots, lentilles, edamame, pois chiches au moins une fois

par semaine: comme le chili, fèves au lard, hoummos, pois cassés dans la soupe, etc.

Graisses, huiles, sucreries et grignotines

- ✓ Utilisez de petites quantités d'huile végétale pour la cuisson, plutôt que du beurre ou de la margarine.
- ✓ Faites votre propre vinaigrette sans sel.
- ✓ Lisez les étiquettes et choisissez les produits ayant le moins de sodium, de gras saturés ou des gras trans par portion.

Réduire votre consommation de sel

Le sodium se retrouve dans le sel. Tous les types de sel sont riches en sodium, y compris le sel de table, le sel casher, sel de mer, fleur de sel, le sel gastronomique, les sels d'assaisonnement et le sel fumé. Le sodium est également présent dans les additifs alimentaires tels que MSG (glutamate monosodique).

- Pour diminuer la pression artérielle, les adultes devraient consommer moins de 2000 milligrammes (mg) par jour.
- La plupart des Canadiens mangent à peu près le double de la quantité de sodium recommandée par jour.

Où se trouve le sodium dans votre alimentation?

1. Plus de 75% du sodium dans votre alimentation provient des aliments transformés et les repas pris au restaurant ou les repas à emporter.
- Les pains, les céréales du petit déjeuner, les craquelins, les desserts et les produits de boulangerie peuvent contenir des niveaux élevés de sodium, même s'ils n'ont pas un goût salé.

Les repas pris au restaurant et à emporter peuvent être très élevés en sodium.

Exemples de teneur en sodium des aliments au restaurant

Choix au menu	Sodium (mg)
Sandwich aux oeufs (Petit déjeuner)	840mg
Salade César au poulet	570mg
Pizza de 12 po au pepperoni	5,960mg
Hamburger au fromage garni et portion moyenne de frites	1,910mg
Repas de poulet frit	2,280mg

2. Une autre source de sodium est le sel et les assaisonnements ajoutés pendant la cuisson et lorsque vous mangez.
3. De petites quantités de sodium sont également présentes naturellement dans des aliments sains et non transformés.

Ce que vous pouvez faire

La meilleure chose que vous pouvez faire est de manger des aliments naturels, non transformés et à la maison le plus souvent possible. De cette façon, vous contrôlez le sodium.

A l'épicerie

- ✓ Choisissez plus souvent de manger des aliments frais et non transformés.
- ✓ Choisissez les pains, craquelins, produits de boulangerie, les grignotines, les sauces, les soupes, les sauces «choix santé» et les produits ayant le plus faible pourcentage de sodium par portion.
- ✓ Lisez les étiquettes et choisissez les produits ayant le moins de mg de sodium par portion.

L'étiquette de la valeur nutritive peut vous aider à choisir des aliments faibles en sodium

Valeur nutritive	
Pour 3/4 tasse (175 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 160	
Lipides 2,5 g	4%
saturés 1,5 g	8%
+ trans 0 g	
Cholestérol 10 g	
Sodium 75 mg	3%
Glucides 25 g	8%
Fibres 0 g	
Sucres 24 g	
Protéines 8 g	
Vitamine A 2%	Vitamine C 0%
Calcium 20%	Fer 0%

- Vérifiez la quantité par portion et surveillez la quantité de sodium.
- Choisissez des aliments avec moins de 120 mg de sodium par portion.
- Choisissez des aliments contenant du sodium avec un % de la valeur quotidienne (VQ) de 5% ou moins.

Lorsque vous mangez à la maison

- ✓ Faites davantage de cuisine à la maison en utilisant des aliments non transformés le plus souvent possible. Trouvez des recettes rapides et faciles dans la section française, à www.dietitians.ca/yourhealth.
- ✓ Limitez l'utilisation de sel à la table et pendant la cuisson.
- ✓ Utilisez le jus de citron, de lime, les herbes et épices pour ajouter de la saveur sans sodium.
- ✓ Utilisez seulement de petites quantités des condiments comme le ketchup, la moutarde, la sauce soya, les cornichons, les olives, les sauces et les vinaigrettes.
- ✓ Évitez les charcuteries et les viandes froides.
- ✓ Retirez la salière à la table.
- ✓ Dans les recettes, utilisez la pâte de tomate diluée au lieu de la sauce tomate, poudre de bouillon ou soupe en conserve.
- ✓ Ne pas utiliser du sel de mer ou sels assaisonnés (oignon, ail, céleri, BBQ, etc) comme substitut car ils sont également riches en sodium.

Lorsque vous mangez au restaurant ou lorsque vous apportez des repas à la maison

- ✓ Choisissez des plats à base de produits frais et des aliments faibles en sodium.
- ✓ Demandez de réduire le sel et les autres assaisonnements, comme le MSG (glutamate de monosodium), à vos aliments.
- ✓ Demandez que les sauces à salade, les condiments et les sauces soient servis à part et utiliser avec parcimonie.
- ✓ Vérifiez l'information nutritionnelle des mets au menu pour vous aider à commander et à choisir des aliments contenant moins de sodium. Cette information peut être sur le menu, une affiche ou une brochure du restaurant ou disponible sur leur site web.

Rassembler le tout. Suivre la diète DASH. Moins de sodium

Laissez vos papilles gustatives profiter de la saveur des aliments nutritifs avec moins de sodium. En choisissant des aliments faibles en sodium plus souvent, vous développerez une préférence pour les aliments avec moins de sel. Rapidement, vous trouverez que certains aliments transformés ou pris au restaurant sont trop salés.

Quelques petits changements peuvent vous aider à manger plus sainement selon la diète DASH et le Guide alimentaire canadien (GAC) et réduire le sodium dans votre alimentation. Consultez les comparaisons qui suivent et essayez-les!

Menu comparatif

Repas du matin - Menu comparatif

<i>Plutôt que...</i>	<i>Sodium (mg)</i>	<i>Essayez...</i>	<i>Sodium (mg)</i>
Muffin au son et raisins commercial - de grande taille	800	Pain multigrains - 2 tranches	300
Beurre - 2 coquilles	75	beurre d'arachide 1 cuillère à soupe	75
		Banane	1
café aromatisé - 16 oz.	300	Café avec lait 2%	32
Total	1175		408

Repas du matin - Menu comparatif

<i>Plutôt que...</i>	<i>Sodium (mg)</i>	<i>Essayez...</i>	<i>Sodium (mg)</i>
Pain Pita blanc - petit	322	Pain multigrain - 2 tranches	300
Charcuterie Pastrami - 3 oz.	1225	Restes de rôti de boeuf - 2oz.	37
Formage - 1 tranche	176	Laitue et concombre	0
Moutarde - 1 cuil à thé	56	Moutarde - 1 cuil à thé	56
Cornichon à l'aneth	385	Carotte coupée en bâtonnets	60
Biscuits à l'avoine - 32 g	150	Yogourt faible en matières grasses - 175g	123
		Pomme	0
Total	2314		576

Diner Menu comparatif

<i>Plutôt que...</i>	<i>Sodium (mg)</i>	<i>Essayez...</i>	<i>Sodium (mg)</i>
Hamburger au poulet du restaurant-minute	990	Poitrine de poulet grillé -75 g	64
Frites - Portion moyenne	540	Pomme de terre au four + 1 cuil. à table de yogourt	43
Ketchup - 1 cuil. à table	110	Tomate tranchée - 6	11
		Brocoli cuit vapeur - 1 tasse	25
Chausson aux pommes	200	Pêches en boîte - 1 tasse	5
Lait frappé	350	Lait 1% - 8 oz.	122
Total	2190		270
Total quotidien	5679		1254

Mon plan d'action

1. Félicitez-vous pour les saines habitudes de vie que vous avez déjà.
2. ✓ Cochez les changements alimentaires que vous êtes prêt à faire.
3. Faites les modifications une à la fois. Assurez-vous que le changement est réaliste afin de pouvoir le conserver à long terme.
4. Célébrez les changements positifs que vous apportez à votre alimentation.

Je fais / Je ferai

- ___ Manger au moins 7 à 8 portions de fruits et légumes par jour
- ___ Choisir des céréales riches en fibres, des pains et grignotines à faible teneur de sodium
- ___ Choisir, chaque jour, 2 à 3 portions de produits laitiers faibles en gras ou substitués
- ___ Préparer plus de repas et de cuisson à la maison
- ___ Utiliser moins de sel à la table
- ___ Utiliser moins de sel et des assaisonnements salés dans la cuisson et les pâtisseries
- ___ Réduire la quantité de condiments, sauces et vinaigrettes ajoutées aux aliments
- ___ Acheter moins d'aliments transformés
- ___ Choisir des grignotines faibles en gras et en sodium et riches en fibres
- ___ Avoir des restes de viande cuite ou de poulet au lieu d'utiliser des charcuteries dans les sandwiches
- ___ Manger moins de produits "instantanés" ou d'aliments faits à partir de mélanges
- ___ Vérifier le tableau "Valeur nutritive" et acheter des produits à faible teneur de sodium
- ___ Manger plus de haricots, pois et lentilles
- ___ Manger une poignée de noix non salées plusieurs fois par semaine
- ___ Manger moins de repas prêts à emporter
- ___ Faire des choix de repas sains et faibles en sodium pour les repas pris dans les restaurants
- ___ Regarder la taille des portions, manger lentement et savourer chaque bouchée
- ___ Mes actions: _____

Pour plus d'information

www.hypertension.ca
www.dietitians.ca
www.healthcheck.org
www.dashdiet.org
www.sodium101.ca
www.hc-sc.gc.ca

