

# Les conseils dans les hypertensions artérielles

---

L' **hypertension artérielle** , définie par une pression artérielle supérieure à **140/90 mmHg** chez l' adulte , est un facteur de risque de maladie cardiovasculaire dont la **prise en charge diététique** a été largement validée , les principales **recommandations nutritionnelles** étant les suivantes :



**Restriction de la consommation en sel** à moins de 6 g par jour en évitant notamment les **apéritifs** , les **charcuteries** y compris le jambon , le **pain** et les biscottes , les **aliments industriels** comme les surgelés et les soupes en boîte , les **coquillages** , le **ketchup** , en supprimant la salière de la table ;



Consommation d' **aliments riches en potassium** , qu' il s' agisse de **fruits secs** type abricots , dattes ou figues , de fruits frais comme les **bananes** , les **oranges** et le **kiwi** , de **légumes secs** comme les pois et les fèves , ou encore de légumes frais type **artichauts** , brocolis , patate sucrée , choux ;



Consommation d' **aliments riches en calcium** , dont les **produits laitiers** , avec des fromages comme le **gruyère** et l' **edam** , en évitant les fromages frais à tartiner et les fromages de chèvre riches en sel , certains **poissons** comme les sardines et le saumon , les **haricots** cuits , les figues séchées ;



Application du **régime DASH** , basé sur une augmentation des apports quotidiens en **fruits** et **légumes de saison** , de **produits céréaliers complets** et en **produits laitiers maigres** , et une diminution de la consommation des matières grasses et des aliments riches en cholestérol ;



Assaisonner les légumes avec de l' **ail blanc** ou **violet** , ou si possible une **gousse d' ail crue** de 3 g par jour , puissant vasodilatateur et diurétique , ayant également un effet antiagrégant plaquettaire , d' autres plantes ayant des effets antihypertenseurs comme l' **aubépine** , la marjolaine et l' olivier ;



Limitier les **boissons alcoolisées** en ne dépassant pas 2 verres de vin par jour , supprimer les **boissons gazeuses** type **sodas** qui sont riches en sucres , éviter les **eaux minérales gazeuses** sauf **Perrier** et **Vittellose** et préférer les eaux minérales riches en **magnésium** ;

Il faut insister par ailleurs sur la pratique régulière d' **activités physiques aérobies** type marche , jogging ou natation , la perte de l' **excès de poids** et la prise en charge du **stress** par des exercices de relaxation ;

Docteur **Patrick AGENOR**