

Le médicament seul ne suffit pas !

Votre médecin vous a prescrit un traitement contre l'hypertension artérielle. Pour que ce traitement soit pleinement efficace, il est indispensable de lui associer une bonne hygiène de vie. Vous trouverez dans cette fiche les repères hygiéno-diététiques essentiels à un mode de vie sain.

1 Limitez votre consommation en sel de 5 à 6 g/j

- Privilégiez les eaux plates moins salées que les eaux minérales gazeuses.
- Ne mettez plus la salière à table !
- Cuisinez vous-même vos propres plats en salant peu l'eau de cuisson des aliments, et utilisez des épices, herbes aromatiques, oignons, ail pour relever le goût.
- Évitez les aliments riches en sel : conserves, préparations culinaires industrielles, charcuteries, fromages, viandes et poissons fumés.



Bon à savoir

On trouve **1g de sel** soit 1/5 de la consommation recommandée par jour dans :

- 1 rondelle de saucisson
- 1 poignée de chips
- 1/3 de sandwich
- 1 bol de soupe
- 4 tranches de pain
- 1 part de pizza

80 % du sel que nous consommons provient du pain, des céréales, des préparations industrielles...

2 Pratiquez une activité physique modérée 30-45 minutes par jour



Exemples d'activités

ACTIVITÉ	DÉPENSES EN KCALORIES	
	Poids de 70 kg	Poids de 90 kg
Prendre les escaliers, 4 étages	19	24
Promenade du chien, 15 minutes	60	78
Laver le sol, 30 minutes	115	148
Jardinage, 60 minutes	301	387
Marche d'un bon pas, 60 minutes	320	416
Natation, 30 minutes	420	540
Jogging, 45 minutes	525	675
Promenade en vélo, 60 minutes	700	900

L'activité physique est bénéfique lorsque la dépense énergétique atteint les **2 000 Kcalories par semaine**.



Bon à savoir

Un exercice physique modéré et régulier (30 minutes de marche par jour) peut abaisser la tension de 5 à 10 mmHg.



3 Optez pour un régime alimentaire équilibré



FRUITS ET LÉGUMES

au moins 5 portions par jour

1 portion de fruits ou légumes (80 à 100 g)
= 1 tomate de taille moyenne, 1 poignée de haricots verts, 1 pomme, 2 abricots, 4-5 fraises, 1 banane



PRODUITS LAITIERS

3 par jour (3 ou 4 produits laitiers pour les enfants ou les adolescents)

Attention les fromages sont généralement gras, préférez les yaourts et fromages blancs

FÉCULENTS

à chaque repas et selon l'appétit

Mangez plus de fibres en privilégiant les céréales complètes, pains et riz complets...



VIANDE, POISSON, ŒUF

1 à 2 portions par jour

1 portion de viande, poisson, œuf (100 g)
= 1 steak haché = 1 cuisse de poulet
= 1 escalope de dinde
= 2 tranches de jambon blanc
= 1 petit pavé de saumon
= 2 œufs (adulte)



MATIÈRES GRASSES

à limiter

Privilégiez les huiles végétales (olive, tournesol, colza, maïs...) aux graisses animales (beurre, crème fraîche, charcuteries...)

PRODUITS SUCRÉS

à limiter

Privilégiez les fruits en dessert et réservez les pâtisseries aux occasions spéciales. Attention aux sucres cachés : desserts lactés, biscuits, viennoiseries, chocolat, sodas (1 litre de soda contient entre 15 à 25 morceaux de sucre de 5 grammes)



4 Modérez votre consommation d'alcool à :

< 3 verres de vin ou équivalent par jour chez l'homme
< 2 verres de vin ou équivalent par jour chez la femme



5 Arrêtez de fumer

Le saviez-vous ?

Le tabagisme est responsable, à lui seul, de **40 % des décès par maladie cardiovasculaire** des hommes de 30 à 69 ans.

