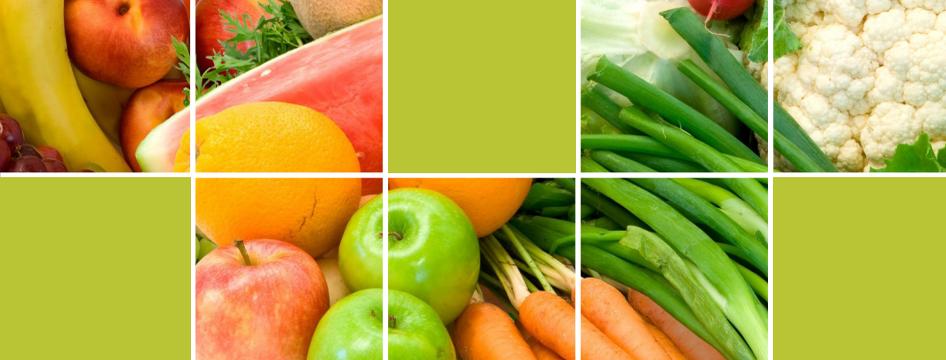


# LES ALIMENTS

que nous mangeons influencent l'apparition et le traitement de l'hypertension artérielle...



Pour prévenir ou maîtriser l'hypertension artérielle  
Ce que je peux faire!

- Adopter une saine alimentation (type DASH)
- Être actif tous les jours
- Maintenir ou viser un poids santé
- Réduire son apport en sodium (sel)
- Consommer l'alcool avec modération
- Respecter sa médication
- Cesser de fumer

## Est-ce que je sais comment bien manger?

- Mangez-vous les portions de légumes et de fruits suggérées?
- Comprenez-vous les étiquettes des produits alimentaires?
- Savez-vous ce qu'il faut mettre dans votre panier d'épicerie?
- À quelle fréquence mangez-vous au restaurant?
- Y a-t-il une différence entre le sel de mer et le sel de table?
- Le régime DASH, c'est quoi?
- La graine de lin peut-elle remplacer le poisson?
- Quelle est la meilleure façon de gérer son poids?

Bien d'autres questions peuvent surgir lorsqu'on est soucieux d'améliorer son alimentation.

## Et le sel dans tout ça...?

- Réduire l'apport en sodium (un composé du sel) aide à diminuer la pression artérielle.

**Il est préférable de réduire la consommation de sodium à moins de 2 000 mg par jour (un peu moins de 1 c. à thé), incluant le sel contenu dans les aliments préparés.**

- Le sodium est omniprésent dans notre alimentation, non seulement par le sel qu'on ajoute à nos aliments (salière), mais surtout par l'utilisation abusive du sodium par l'industrie alimentaire lors de la préparation et de la transformation des aliments.
- Bien lire les étiquettes : consulter le tableau de valeur nutritive afin de connaître la teneur en sodium d'une portion ou bien la liste des ingrédients des produits alimentaires.

## Osez comparer! (Teneur en mg de sodium)

Bouillon de poulet du commerce (250 ml)	800 mg et +
Bouillon de poulet maison (250 ml)	60 mg
Riz pilaf en sachet/conservé (125 ml)	860 mg
Riz à l'étuvé, cuit sans sel (125 ml)	0
Pâtes sauce Alfredo, sachet (250 ml)	1 645 mg
Pâtes + sauce tomate maison (250 ml)	120 mg
Frites restaurant, format moyen	640 mg
Pomme de terre au four	0
Ailes de poulet assaisonnées (12 unités)	2 560 mg
Poitrine de poulet (100 g)	50 mg
Jambon maigre (100 g)	1 200 mg
Filet de porc (100 g)	65 mg
Sel de table ou de mer (1 c. à thé)	2 300 mg
Mélange de fines herbes, sans sel	0

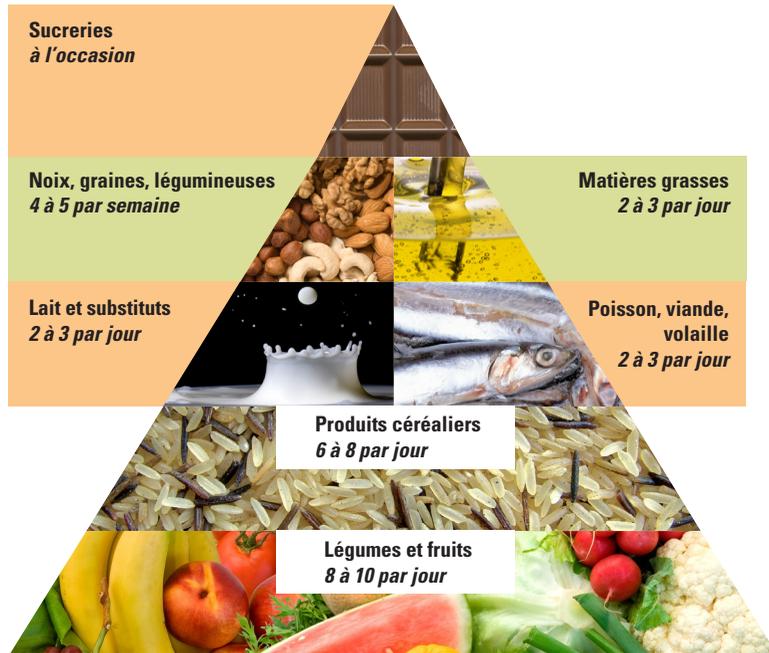
## L'alimentation de type DASH, c'est quoi?

Une équipe de chercheurs a récemment démontré qu'une alimentation riche en légumes et fruits, incluant des produits laitiers écrémés, des produits à grains entiers, des légumineuses, quelques portions de viandes maigres et très peu de sucreries peut abaisser la pression artérielle.

**L'ajout d'une restriction en sel à ce modèle alimentaire permet d'en augmenter l'efficacité.**

LES ALIMENTS que nous mangeons influencent l'apparition et le traitement de l'hypertension artérielle...

## Régime type DASH



### GUIDE DES PORTIONS

**Légumes et fruits** = 125 ml légumes frais ou surgelés, 1 tasse laitue ou autres feuillus, 1 fruit moyen, 125 ml fruits frais, surgelés, en conserve, 125 ml jus

**Produits céréaliers** = 1 tranche de pain, ½ pita ou muffin anglais, 30 g céréales à déjeuner, 125 ml pâtes, riz, orge...

**Lait et substituts** = 250 ml lait, 175 g yogourt écrémé, 50 g fromage maigre

**Poisson, viande, volaille** = 100 g poisson, volaille sans peau, viandes maigres parées, 1 oeuf

**Noix, graines, légumineuses** = 125 ml légumineuses, 85 ml amandes, noix ou arachides non salées

**Matières grasses** = 5 ml margarine non-hydrogénée, 15 ml vinaigrette maison, 5 ml huile d'olive, canola...

**Sucrieries** = Confitures, sirop d'érable, chocolat, biscuits, gâteaux, bonbons...

Les portions indiquées correspondent à un apport de 2 000 calories. Le nombre de portions peut varier selon vos besoins énergétiques.

Choisir de préférence des **aliments à faible teneur en sodium**.

Consultez le tableau de valeur nutritive, mais n'oubliez pas que peu importe l'élément nutritif recherché, repérez avant tout la portion de référence !

### Menu du jour chez DODO

Parce que les portions au restaurant sont souvent plus grandes que notre appétit et leur composition hors de notre contrôle, mieux vaut les fréquenter moins souvent !

Le modèle de l'assiette équilibrée : une solution à vos questions !

Il est possible d'adopter une alimentation de type DASH, qui intègre tout à fait les recommandations de *Bien manger avec le guide alimentaire canadien*. **Comment ?** En respectant simplement le modèle de l'assiette équilibrée à chacun de vos repas !

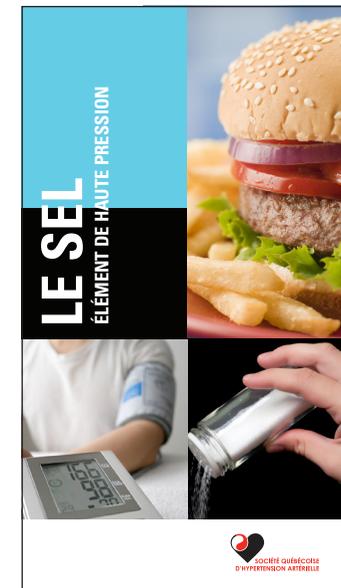
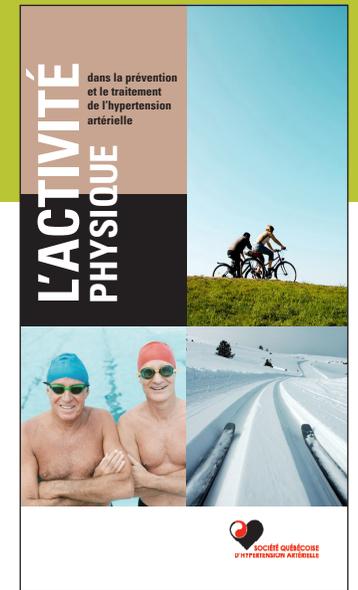
- Une saine gestion du poids débute par la prise de 3 repas par jour. Inspirez-vous de l'assiette équilibrée pour préparer vos menus !
- Le régime DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension), tout comme le *Guide alimentaire canadien*, offre un menu riche en antioxydants, en fibres, en calcium, magnésium et potassium tout en étant faible en gras saturés et trans



Complétez l'assiette équilibrée avec 1 fruit + 1 produit laitier écrémé

Désirez-vous approfondir vos connaissances pour mieux maîtriser votre pression artérielle ?

Autres dépliants disponibles :



Une initiative des membres de la Société québécoise d'hypertension artérielle  
[www.hypertension.qc.ca](http://www.hypertension.qc.ca)