

La gestion de l'hypertension

Pleins feux

sur l'information nutritionnelle

Printemps 2010

L'hypertension peut avoir de sérieuses conséquences. De simples changements à son mode de vie peuvent aider à maintenir une tension artérielle normale.

Les principaux facteurs liés au mode de vie que vous pouvez aborder sont les suivants :

1. Mangez sainement

- Un modèle alimentaire basé sur la diète DASH constitue un moyen facile de satisfaire votre appétit et de vous aider à réduire votre tension artérielle.



Consultez la section « Adoptez la diète DASH! ».

2. Gérez votre poids

- Si votre poids ne se situe pas dans la fourchette santé, faites de l'atteinte d'un poids et d'un tour de taille santé une priorité.
- Pour de plus amples renseignements, consultez votrepoidssante.ca.

3. Faites de l'activité physique

- Visez un mode de vie actif – faites de l'activité aérobie modérée pendant 30 à 60 minutes la plupart des jours de la semaine.
- Faites de la marche rythmée; nagez; faites du vélo ou de la randonnée pédestre; montez les escaliers... la liste est infinie.

4. Limitez votre consommation de sel et d'alcool

- Choisissez le plus souvent des aliments frais plutôt que des aliments transformés ou prêts-à-servir.
- Lisez et comparez les étiquettes nutritionnelles des aliments – choisissez plus souvent des options à plus faible teneur en sodium.
- Si vous consommez de l'alcool, limitez la quantité à un maximum de deux consommations standard par jour si vous êtes un homme et à un maximum d'une consommation par jour si vous êtes une femme.

Adoptez la diète DASH!

Que signifie DASH? Dietary Approaches to Stop Hypertension [Approches alimentaires visant à enrayer l'hypertension] – un modèle de saine alimentation riche en fruits, en légumes et en produits laitiers qui aide à gérer l'hypertension.

Chaque jour, choisissez :

- **8-10 portions de fruits et légumes**
Une portion = un fruit ou un légume de taille moyenne, 125 ml (½ tasse) de fruits, de légumes, de jus ou de légumes feuillus cuits ou 250 ml (1 tasse) de salade
- **3 portions de produits laitiers à teneur réduite en matières grasses**
Une portion = 250 ml (1 tasse) de lait, 175 g de yogourt (environ deux contenants individuels) ou 50 g (1½ oz) de fromage régulier ou à teneur réduite en gras)
- **Produits à grains entiers à teneur réduite en gras et viandes et substituts maigres**

Des trucs gagnants :

Entamez votre journée avec un petit-déjeuner

- Mangez des céréales à grains entiers, une tasse de lait et des fruits frais.
- Choisissez une rôtie à grains entiers, du beurre d'arachide et un lait frappé aux fruits (pour des idées de recettes, consultez plaisirlaitiers.ca).
- Essayez un fruit frais, un demi-bagel et une tranche de fromage.

Privilégiez des collations nutritives rassasiantes

- Dégustez des morceaux de carottes, de zucchini et de concombres avec du houmous ou une trempette aux poivrons rouges.
- Essayez un parfait au yogourt. Déposez en couches du yogourt et des fruits frais ou surgelés. Ajoutez du muesli ou des flocons d'avoine et des noix hachées.

Choisissez vos repas judicieusement

- Incluez deux portions de légumes avec le dîner et le souper – remplissez la moitié de votre assiette de légumes.
- Consommez des portions raisonnables de viande – environ la taille d'un jeu de cartes.
- Choisissez des pains, du riz et des pâtes à grains entiers – plutôt que des grains raffinés.



NUTRITION
LES PRODUCTEURS LAITIERS DU CANADA

Peut être reproduit sans autorisation.