

Les bienfaits d'une saine alimentation sur l'hypertension

Trop savoureux pour être une diète !

Découvrez la diète DASH

La diète DASH (pour **D**ietary **A**pproaches to **S**top **H**ypertension) est une façon de s'alimenter qui a été élaborée par une équipe de spécialistes issus d'établissements de santé prestigieux. Jumelée aux recommandations de votre médecin, elle peut vous aider à contrôler et même à prévenir l'hypertension (ou tension artérielle élevée).

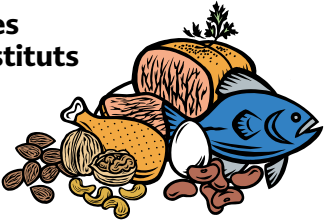
En quoi consiste la diète DASH ?

Elle s'apparente au *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*. La principale différence, c'est qu'elle suggère de se rapprocher des portions quotidiennes **maximales** de fruits, de légumes et de produits laitiers recommandés dans le Guide alimentaire canadien. L'apport en gras y est également modéré.

C'est vraiment efficace !

Facile à suivre tant à la maison qu'au restaurant, la diète DASH est efficace pour les hommes et les femmes, quels que soient leur âge et leur origine ethnique. Elle n'est pas restrictive et ne requiert ni méthode ni aliments spéciaux. Elle encourage plutôt une consommation accrue d'aliments maintenant reconnus pour aider à réduire la tension artérielle – plus particulièrement les produits laitiers, les fruits et les légumes.

Le guide alimentaire façon DASH

Groupe alimentaire	Portions quotidiennes	Exemples de portions
Produits céréaliers 	5 à 12	Un petit pain multigrain ou un petit muffin au son, une tortilla ou une tranche de pain; ½ tasse de céréales prêtes à servir, de pâtes ou de riz cuits; un demi-pain pita... Choisissez le nombre de portions qui convient à vos besoins énergétiques. Optez plus souvent pour des produits à grains entiers.
Légumes et fruits 	4 à 5 Légumes 4 à 5 Fruits	Légumes : 1 tasse de légumes feuillus crus; une tomate ou une pomme de terre de grosseur moyenne; ½ tasse de haricots verts ou de carottes; ½ tasse de jus de légumes... Fruits : ½ tasse de jus de fruits; un fruit de grosseur moyenne; ½ tasse de compote de pommes ou de petits fruits...
Produits laitiers 	3	1 tasse de lait, de lait au chocolat ou de boisson au yogourt; 2 oz de fromage (la taille d'un demi-jeu de cartes); ¾ tasse de yogourt (un contenant de 175 g); 1 tasse de lait ou de yogourt glacé...
Viandes et substituts 	2	2 à 3 oz de viande, de volaille ou de poisson; 1 à 2 œufs; 2 c. à table de beurre d'arachide; ¼ tasse de graines ou de noix; ½ à 1 tasse de légumineuses cuites... 4 à 5 portions par semaine devraient être composées de graines, de noix ou de légumineuses.

Autres aliments

Les graisses, les huiles, les vinaigrettes, la confiture, le miel, les boissons gazeuses, les friandises, les pâtisseries, les croustilles, les nachos, les marinades et autres sont à consommer avec modération.

Et le sodium ?

Il est préférable d'en discuter avec votre médecin. En général, on suggère de consommer moins de 3 000 mg de sodium par jour. Ainsi, mieux vaut y aller doucement avec la salière, puisque chaque cuillère à thé de sel contient 2 375 mg de sodium. Mais la plus grande partie du sodium dans notre alimentation provient des aliments préparés. Ayez donc soin de bien lire les étiquettes afin de faire des choix éclairés.

Les produits laitiers doublent les bienfaits* !

Intégrer les portions recommandées de produits laitiers à une alimentation riche en fruits et légumes permet de doubler les effets bénéfiques sur l'hypertension. Un apport suffisant en produits laitiers aide en outre à prévenir l'ostéoporose, à laquelle les personnes souffrant d'hypertension peuvent être plus exposées.

* Résultats de l'étude DASH, *The New England Journal of Medicine*, avril 1997.

À propos de l'hypertension

- Il y a **hypertension** lorsque le cœur pompe le sang avec une force supérieure à la normale pour le faire circuler dans les vaisseaux sanguins.
- L'hypertension est appelée **le tueur silencieux**, car on peut en souffrir pendant des années sans éprouver de symptômes.
- L'hypertension non contrôlée est l'une des causes principales de mort prématurée par maladie du cœur, accident vasculaire cérébral ou insuffisance rénale.



Les cinq règles d'or

Combinés, la diète DASH, les conseils de votre médecin et les recommandations suivantes permettent de contrer efficacement l'hypertension :

- 1 Perdez du poids, si vous faites de l'embonpoint. Une perte de poids, même mineure, peut faire une grande différence.
- 2 Limitez-vous à deux consommations d'alcool ou moins par jour si vous êtes un homme et à une ou moins si vous êtes une femme.
- 3 Faites plus d'activité physique. Visez 30 minutes d'exercice modéré (marche rapide, vélo, danse, etc.) quatre fois par semaine.
- 4 Réduisez votre consommation de sodium à moins de 3 000 mg par jour.
- 5 Cessez de fumer. Chaque cigarette fait grimper la tension artérielle.

Desserts et collations à contribution !

Les desserts et les goûters sains permettent d'augmenter agréablement la consommation de produits laitiers, de fruits et de légumes. Crudités et trempette au yogourt, par exemple, ou tranches de pomme et fromage. **Un tuyau** : Faites-vous une réserve de **Délice DASH**. Cette boisson savoureuse constitue un excellent goûter ou un petit déjeuner instantané et se conserve plusieurs jours au réfrigérateur.

Délice DASH :

1 tasse de yogourt à la vanille

1 tasse de lait (ou plus, au goût)

Ajoutez l'un des choix de fruits suivants ou créez vos propres combinaisons :

- 1 tasse de fruits (pêches en conserve, fraises ou bleuets surgelés)
- ½ tasse de jus d'orange concentré surgelé
- 1 tasse de compote de pommes sucrée et une pincée de cannelle

Passez le tout au mélangeur jusqu'à consistance onctueuse et dégustez ! Si la préparation se sépare, agitez-la avant de la verser. Donne 2 à 3 succulentes portions.

Questions et réponses

Comment la diète DASH peut-elle contribuer à réduire ma tension artérielle ?

L'effet bénéfique d'une alimentation équilibrée, riche en produits laitiers, en fruits et en légumes, tiendrait à sa teneur élevée en calcium, en potassium et en magnésium – des nutriments associés à une tension artérielle saine. Ces aliments peuvent cependant contenir d'autres nutriments dont les bienfaits n'ont pas encore été découverts.

Pourquoi ne pas simplement prendre des suppléments ?

Les suppléments sont moins efficaces que les aliments. Les aliments sont complexes et contiennent plusieurs éléments dont l'interaction et les bienfaits sur l'hypertension ne sont pas encore entièrement compris.

Et si je souffre d'intolérance au lactose ?

Bonne nouvelle ! La plupart des personnes intolérantes au lactose peuvent consommer les portions quotidiennes de produits laitiers recommandées sans être incommodées. Pour en savoir plus, demandez notre feuillet sur l'intolérance au lactose à votre professionnel de la santé.

Le gras alimentaire est-il relié à ma tension artérielle ?

Bien que vous deviez peut-être surveiller votre consommation de gras pour d'autres raisons, les recherches actuelles indiquent que le gras alimentaire, quel qu'en soit le type, a peu d'effet sur la tension artérielle.

Info en direct

Consultez les sites suivants pour en savoir plus ou pour obtenir des recettes à base de produits laitiers :

www.mesproduitslaitiers.org ■ www.lait.org

Journée type avec la diète DASH

Cet exemple de menu DASH d'une journée procure 2 000 calories. Si vos besoins quotidiens en calories sont différents, vous n'avez qu'à ajuster les quantités d'aliments en conséquence.

Aliment	Quantité	Portions – Groupe alimentaire
Petit déjeuner		
Jus d'orange	½ tasse	1 Légumes et fruits
Lait	¾ tasse	¾ Produits laitiers
Céréales à grains entiers	1 tasse	1 Produits céréaliers
Fraises	½ tasse	1 Légumes et fruits
Café	1 tasse	Autres aliments

Collation

Banane	1	1 Légumes et fruits
--------	---	---------------------

Dîner

Sandwich au thon		
■ pain de blé entier	2 tranches	2 Produits céréaliers
■ thon en boîte	2 oz	1 Viandes et substituts
■ mayonnaise légère	2 c. thé	Autres aliments
■ tranche de fromage Cheddar	1 oz	½ Produits laitiers
Salade du jardin		
■ mélange de laitues	1 tasse	1 Légumes et fruits
■ huile et vinaigre	1½ c. table	Autres aliments
Salade de fruits frais	½ tasse	1 Légumes et fruits

Collation

Amandes	20	1 Viandes et substituts
Pomme	1	1 Légumes et fruits

Souper

Poulet grillé marinara		
■ poitrine de poulet	3 oz	1 Viandes et substituts
■ sauce marinara (du commerce)	½ tasse	1 Légumes et fruits
■ fromage Parmesan	2 c. table	½ Produits laitiers
Riz sauvage	1 tasse	2 Produits céréaliers
Panaché de haricots verts et jaunes	½ tasse	1 Légumes et fruits
Carottes	½ tasse	1 Légumes et fruits
Petit pain de blé entier	1	1 Produits céréaliers
Beurre	1 c. thé	Autres aliments
Lait glacé à la vanille	1 tasse	½ Produits laitiers
Thé	1 tasse	Autres aliments

Collation

Biscuits à la farine d'avoine	2	1 Produits céréaliers
Yogourt	¾ tasse	1 Produits laitiers

Information complémentaire au sujet de ce menu :

Portions totales : 3¼ produits laitiers, 4 légumes, 5 fruits, 7 produits céréaliers, 3 viandes et substituts. Ce menu comporte moins de 3 000 mg de sodium et n'excède pas les quantités de gras total et de gras saturés recommandées. La teneur en gras a été calculée en utilisant du lait et du yogourt à 2 % m.g.