



**Feuille d'info 5.2:**

# **Alimentation et hypertension artérielle**

**P. 2** Informations générales

**P. 3** Influence de l'alimentation

**P. 4** Modifications des habitudes de vie

**P. 6** Conseils alimentaires pour personnes souffrant d'hypertension artérielle

**P. 9** Impressum



## Informations générales

### Prévalence

Selon une étude réalisée en 2004, 47 % de la population adulte Suisse souffre d'hypertension artérielle et 37% de cette même population souffre d'un excès pondéral [1]. Une augmentation de l'apparition d'hypertension artérielle est constatée avec la prise de poids[2].

### Classification de la tension artérielle<sup>1</sup> [3]

	Pression systolique	Pression diastolique
Tension artérielle optimale	< 120 mmHg	< 80 mmHg
Tension artérielle normale	120 – 129 mm Hg	80 – 84 mmHg
Tension artérielle normale haute	130 – 139 mmHg	85 – 89 mmHg
Hypertension artérielle	≥ 140 mmHg	≥ 90 mmHg

1 Moyenne de trois mesures effectuées à plusieurs occasions (semaines, mois).

### Etiologie

Pour 90% des personnes atteintes d'hypertension artérielle, il n'existe pas de cause organique démontrable à l'augmentation de leur tension. Cette forme d'hypertension, la plus fréquente, se nomme hypertension essentielle ou primaire. L'hypertension secondaire, plus rare, est provoquée par des maladies et des troubles de l'irrigation sanguine des reins, parfois également par certaines affections cardio-vasculaires ou par des troubles hormonaux.

### Symptômes

L'hypertension représente une menace «muette», car elle est rarement accompagnée de symptômes. Lorsque des signes apparaissent, ils s'expriment sous forme de maux de tête, de troubles de la vision, de fatigue ou de bourdonnements d'oreille.

### Facteur de risque

L'hypertension est un des principaux facteurs de risque des maladie cardio-vasculaires comme les maladies coronariennes (angine de poitrine, infarctus du myocarde), l'attaque cérébrale, les maladies artérielles oblitérantes et l'insuffisance cardiaque, ainsi que des troubles de la vision et de l'insuffisance rénale. Les maladies cardio-vasculaires représentent la première cause de mortalité en Suisse.



## Traitement

Une hypertension doit être immédiatement traitée médicalement, lorsqu'elle est importante ou lorsque le risque global de maladie cardio-vasculaire est élevé (comme en cas de diabète type 2 par exemple). En cas d'hypertension légère, changer de style de vie et d'alimentation permet souvent une normalisation des valeurs. Mais si cela ne suffit pas à atteindre les valeurs idéales, la prise d'un traitement anti-hypertenseur est nécessaire. Dans tous les cas, une alimentation adéquate a une influence favorable sur la tension artérielle et peut améliorer l'effet des médicaments.

## Influence de l'alimentation

### Fruits, légumes et céréales complètes

Les fruits, les légumes et les céréales complètes ne contiennent pas seulement des fibres alimentaires nécessaires à une bonne digestion, mais aussi beaucoup de sels minéraux et de vitamines. En cas d'hypertension, il convient de veiller à un apport suffisant en potassium, magnésium et calcium. Des études ont démontré qu'une simple augmentation de l'apport en potassium pouvait abaisser sensiblement la tension artérielle, car le potassium et le calcium semblent être des adversaires du sodium (sel de cuisine).

Les fruits et les légumes sont en outre des aliments pauvres en énergie et représentent un atout intéressant pour perdre du poids. Ils favorisent, par ce biais également, une diminution de la tension artérielle.

### Sel

Un apport trop élevé en sel augmente la tension artérielle, surtout chez les personnes sensibles. Mais chacun ne réagit pas de la même façon à l'excès de sel et il est difficile de mesurer cette sensibilité. Globalement, une légère restriction de l'apport en sel est souhaitée, afin d'améliorer l'effet du traitement médicamenteux [8]. Une consommation de 6g de sel par jour est ainsi recommandée [9]. Des études semblent montrer qu'une réduction légère, de longue durée, de la consommation de sel diminue la tension artérielle [10].

L'apport en sel peut être diminué en limitant la consommation d'aliments riches en sel comme les charcuteries et les saucisses, les biscuits salés, les chips, les cacahouètes salées etc. (occasionnellement, en petites quantités). Lors de la préparation des mets, le sel devrait être employé avec parcimonie, et l'utilisation systématique de la salière à table devrait être évitée. On oublie souvent que les condiments en poudre ou liquides, comme l'aromate, le sel aux herbes et le bouillon ont une teneur élevée en sel. Il est plus sain et plus savoureux d'affiner les plats à l'aide d'herbes aromatiques et d'épices.



### **Modifications alimentaires**

Il a été démontré qu'une alimentation riche en fibres alimentaires, donc en fruits, légumes et céréales complètes et limitée en sel permet d'abaisser la tension artérielle [4]. Il semble que ce soit l'augmentation de la consommation de fruits et légumes qui soit la plus efficace [5].

### **Lait et produits laitiers**

Le lait et les produits laitiers sont les fournisseurs de calcium les plus importants de nos contrées. Un apport optimal en calcium diminue le risque d'hypertension.

### **Huiles et matières grasses**

Les acides gras oméga-3 abaissent la tension artérielle [6,7]. On les trouve essentiellement dans le poisson, l'huile de colza, les noix, les graines de lin et les légumes à feuilles. Comme l'hypertension artérielle est souvent associée à d'autres facteurs de risque cardio-vasculaires, il est recommandé de consommer de préférence des huiles riches en acides gras insaturés (comme l'huile d'olive) et présentant un rapport idéal entre les acides gras oméga-6 et oméga-3 (comme l'huile de colza).

## **Modification des habitudes de vie**

Certaines habitudes de vie défavorables augmentent la probabilité de souffrir d'hypertension.

Si différents facteurs sont réunis, le risque croît fortement, c'est pourquoi il convient de:

### **Réduire un éventuel excès de poids**

Modification des habitudes alimentaires et augmentation de l'activité physique.

### **Limiter sa consommation d'alcool**

Une consommation régulière de plus de 2 verres par jour augmente la tension artérielle [11,12,13]. Il est recommandé de boire au maximum 1- 2 verres de vin ou de bière par jour pour les hommes et 1 pour les femmes, ou de renoncer à l'alcool.

### **Cesser de fumer**

La fumée augmente la tension artérielle [14,15,16] et est un facteur de risque supplémentaire de maladie cardio-vasculaire.



### Augmenter son activité physique

Une activité physique régulière abaisse la tension artérielle [17,18] et favorise une réduction de l'excès pondéral.

### Limitier ou supprimer le stress

La détente est importante pour le bien-être physique.

### Sources scientifiques:

1. Nedeltchev K: Vascular risk factors in the Swiss population. *J Neurol* 2005;252:1210-1216
2. Willett WC, Dietz WH, Coditz GA. Guidelines for healthy weight. *NEJM* 1999; 341:427-434
3. Swiss Society of Hypertension Guidelines 2007, [www.swisshypertension.ch](http://www.swisshypertension.ch)
4. Sacks et al: Effects on Blood Pressure of Reduced Dietary Sodium and diet Approaches to Stop Hypertension (DASH) Diet. *N Engl J Med.* 2001;344:3-10
5. Jamy et al: One-Year Follow-Up Study of Blood Pressure and Dietary Patterns in Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH)-Sodium Participants. *AJH* 2004; 17:1156-1162
6. Mori TA: Omega-3 fatty acids and hypertension in humans. *Clin Exp Pharmacol Physiol* 2006;33(9):842-846
7. Dioussé et al: Dietary linolenic acid is associated with a lower prevalence of hypertension in the NHLBI Family Heart Study. *Hypertension* 2005;45(3):368-373
8. Melander et al: Moderate salt restriction effectively lowers blood pressure and degree of salt sensitivity is related to baseline concentration of renin and N-terminal atrial natriuretic peptide in plasma. *J Hypertens.* 2007;25(3):619-627
9. DACH: Valeurs de référence pour l'apport nutritionnel, 1ère édition, Umschau Braus, Frankfurt/Main, 2000.
10. He FJ, MacGregor GA: Effect of longer-term modest salt reduction on blood pressure. *Cochrane Database Syst Rev.* 2004;(3):CD004937
11. Ishikawa et al: Regular alcohol drinking is a determinant of masked morning hypertension detected by home blood pressure monitoring in midicated hypertensive patients with well-controlled clinic blood pressure: the Jichi Morning Hypertension Research (J-MORE) study. *Hypertens Res.* 2007;30(2):203
12. Tobe et al: The effect of alcohol and gender on ambulatory blood pressure: results from the Baseline Double Exposure study. *AJH* 2006;19(2):136-139
13. Leuenberger et al: High blood pressure and alcohol consumption. *Rev Med Suisse* 2006;13:2(78):2041-2042,2044-2046
14. Gropelli A: Persistent blood pressure increase induced by heavy smoking. *J Hypertens.* 1992;10:495-499
15. Pardell H, Rodicio JL: High blood pressure, smoking and cardiovascular risk. *J Hypertens.* 2005;23(1):219-221
16. Bolinder G, de Faire U: Ambulatory 24-h blood pressure monitoring in healthy, middle-ages smokeless tobacco users, smokers, and nontobacco users. *AJH* 1998; 11:1153-1163
17. Hu et al 2003
18. Whelton S et al 2002



## Conseils alimentaires pour personnes souffrant d'hypertension artérielle

Nombreux sont les facteurs qui influencent notre façon de manger et de boire : nos envies et besoins personnels, notre état de santé, notre environnement social, l'offre du moment, la publicité, etc. Les recommandations ci-dessous s'adressent à des adultes en bonne santé. D'autres catégories d'âge et de population (par exemple enfants, femmes enceintes, sportifs de haut niveau, végétariens, etc.) ont des besoins spécifiques, qui ne peuvent être représentés que partiellement par cette pyramide.

Les quantités et portions indiquées ne doivent pas être respectées précisément quotidiennement mais donnent une indication moyenne. *Les passages en italique sont particulièrement importants pour les personnes souffrant d'hypertension artérielle.*

### Boissons

Boire 1 à 2 litres de liquide par jour, de préférence sous forme de boissons non sucrées telles que l'eau potable du réseau, l'eau minérale, les tisanes aux fruits ou aux herbes.

Consommer avec modération les boissons contenant de la caféine (café, thé noir/vert).

### Légumes

Consommer **chaque jour 3 portions** de légumes, dont au moins une sous forme de crudités (1 portion = min. 120 g de légumes en accompagnement, salade ou soupe).

### Fruits

Consommer **chaque jour 2 portions** de fruits (1 portion = min. 120 g = 1 poignée).

Une portion de fruit ou de légumes par jour peut être remplacée par 2 dl de jus de fruit ou de légume non sucré.

### Céréales complètes et légumineuses, autres produits céréaliers et pommes de terre

Manger un féculent à chaque repas principal (autrement dit, 3 portions par jour, 1 portion = 75 – 125 g de pain ou 60 – 100 g de légumineuses [poids cru] comme les lentilles / pois chiches ou 180 – 300 g de pommes de terre ou 45 – 75 g de flocons de céréales, de pâtes, d'autres céréales telles que maïs ou riz [poids cru]), *dont si possible deux portions sous forme de produits complets.*



### **Lait, produits laitiers, viande, poisson et oeufs**

Consommer chaque jour, en alternance, une portion de viande, de poisson, d'oeufs, de fromage ou d'autres sources de protéines comme le tofu ou le quorn (1 portion = 100 –120 g de viande/poisson [poids frais] ou 2–3 oeufs ou 200 g de fromage frais /cottage ou 60 g de fromage à pâte dure ou 100 – 120 g de tofu/quorn).

*Limiter à une fois par semaine la consommation de produits de charcuterie (lard, saucisse, viande séchée, charcuteries diverses...)*

*Consommer du poisson 1 à 2 fois par semaine.*

Consommer en plus, 3 portions de lait ou de produits laitiers par jour, préférer les produits allégés en matières grasses (1 portion = 2 dl de lait ou 150 – 180 g de yogourt ou 200g de fromage frais/cottage ou 30 – 60 g de fromage).

### **Huiles, matières grasses et fruits oléagineux**

Utiliser 2 à 3 cuillères à café (10 –15 g) par jour d'huile végétale de haute valeur nutritive, comme l'huile de colza ou d'olive, pour les préparations froides (sauces à salade, par exemple).

Utiliser 2 à 3 cuillères à café (10 –15 g) par jour d'huile végétale pour les préparations chaudes (étuvage, rôtissage) : l'huile d'olive par exemple est recommandée.

Si souhaité, utiliser 2 cuillères à café (10 g) par jour de beurre ou margarine à base d'huile de haute valeur nutritive, pour les tartines.

La consommation d'une portion de fruits oléagineux par jour est recommandée (1 portion = 20–30g d'amandes ou de noix ou de noisettes etc.).

### **Douceurs, grignotages salés et boissons riches en énergie**

Consommer les sucreries et les boissons sucrées (p.ex. sodas, thé froid, energy drinks) avec modération. Maximum 1 portion par jour (1 portion = 1 branche de chocolat, 3 biscuits, 1 morceau de gâteau, 1 bâton de glace, 2 dl de boisson sucrée).

Eviter si possible les grignotages salés.

Si vous consommez des boissons alcoolisées, buvez-en avec modération et pendant les repas. *Pour les hommes, maximum 2 verres de vin ou de bières. Pour les femmes maximum 1 verre. Insérer des jours sans alcool.*

Utiliser un sel enrichi en iode et en fluor et *saler les plats avec parcimonie.*



### **Hypertension – à retenir**

1. Réduire l'excès pondéral
2. Augmenter la consommation de fruits et légumes, de céréales complètes et de produits laitiers.
3. Augmenter l'activité physique
4. Éviter la consommation excessive de boisson alcoolisée  
(max. 1 - 2 verres de vin ou de bière par jour)
5. Modérer la consommation de sel
6. Renoncer à fumer



## Impressum

### © 2007 Société Suisse de Nutrition

Le contenu de cette feuille d'info peu être utilisé et diffusé librement, dans la mesure où la référence est distinctement mentionnée.

### Editeur

Société Suisse de Nutrition SSN

Effingerstrasse 2

CH-3001 Berne

Tel. 031 385 00 00

Fax 031 385 00 05

E-Mail [info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch)

Internet [www.sge-ssn.ch/f](http://www.sge-ssn.ch/f)

### Auteur

Nadia Schwestermann, diététicienne diplômée

Susanne Polster-Hug, diététicienne diplômée

### Collaboration scientifique

Prof. Paul Walter, Expert scientifique de la SSN

Dr. med Maria Wertli, hôpital cantonal de Winterthur