

TABLE

des matières

INTRODUCTION	7
---------------------------	----------

L'HYPERTENSION	9
-----------------------------	----------

Petit cours de biologie	10
Les causes et les facteurs de risque de l'hypertension	11
Les symptômes de l'hypertension	12
Le dépistage	13
Les conséquences de l'hypertension	14
Les recommandations générales	16

RECOMMANDATIONS ALIMENTAIRES	19
---	-----------

Adoptez des habitudes alimentaires visant au contrôle du poids	20
Diminuez votre apport en sodium	22
Augmentez votre consommation d'aliments riches en potassium	28
Misez sur les fibres solubles	30
Suivez un régime sain, varié et équilibré	35
Intégrez les gras insaturés et les oméga-3 dans votre alimentation	38
Limitez votre consommation globale de matière grasse	40
Consommez moins de sucres raffinés	42
Modérez votre consommation d'alcool	44
Limitez les sources de caféine	45
Les aliments à privilégier	46
Les aliments à éviter	47

LES MENUS	49
------------------------	-----------

LES RECETTES	73
Petits-déjeuners	74
Plats principaux et accompagnements	88
Desserts et collations	144
À PROPOS DE L'AUTEURE	161
REMERCIEMENTS	163
RESSOURCES POUR LES PERSONNES SOUFFRANT D'HYPERTENSION	164
INDEX DES RECETTES	166
CONVERSIONS ET SUBSTITUTIONS	167



INTRODUCTION

L'hypertension, ou haute pression sanguine, se caractérise par une pression anormalement élevée au repos et au calme; elle oblige le cœur à fournir plus d'efforts pour pomper le sang. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) estime que l'hypertension artérielle constitue le principal facteur de risque associé à la mortalité à l'échelle mondiale. Elle accroît non seulement les risques d'insuffisance cardiaque, de troubles cardiaques et vasculaires, mais aussi d'insuffisance rénale et d'accident vasculaire cérébral.

Même si l'hypertension artérielle peut être facilement diagnostiquée, environ le tiers des personnes hypertendues n'ont pas conscience de leur état. Elles ne surveillent pas régulièrement leur tension et ne souffrent d'aucun symptôme alarmant avant l'apparition de problèmes graves. Voilà pourquoi l'hypertension est souvent appelée « le tueur silencieux ».

Ne vous alarmez pas puisque l'hypertension peut être prévenue par de meilleures habitudes de vie et notamment par une saine alimentation.

L'objectif de cet ouvrage est de vous inciter à faire de bons choix alimentaires qui vous permettront d'améliorer votre pression artérielle, de préserver votre capital santé et d'éviter ainsi de graves complications.

L'HYPERTENSION

La pression est nécessaire pour acheminer le sang notamment vers le cœur, le cerveau et les poumons. La pression artérielle est la mesure de la force que le sang exerce sur les parois des vaisseaux sanguins (artères). Elle varie en fonction de l'effort physique, du niveau de stress, de la fatigue, etc.

La pression artérielle, qui est mesurée en millimètres de mercure (mmHg), ou en centimètres de mercure (cmHg) dans certains pays européens, se donne sous forme de fraction. Le premier chiffre (le plus élevé) donne la tension systolique (mesurée lorsque le cœur se contracte), et le deuxième (le plus bas) la tension diastolique (mesurée lorsque le cœur se relâche).

Une tension est considérée comme normale lorsqu'elle est de 120/80 mmHg (12/8 cmHg) : 120 mmHg (12 cmHg) correspond à la pression systolique et 80 mmHg (8 cmHg) à la pression diastolique. On parle d'hypertension lorsque la tension dépasse constamment 140/90 mmHg (14/9 cmHg).

TENSION ARTÉRIELLE NORMALE	moins de 120 mmHg* de pression systolique et moins de 80 mmHg de pression diastolique
PRÉHYPERTENSION	120 à 139 mmHg de pression systolique ou 80 à 89 mmHg de pression diastolique
HYPERTENSION LÉGÈRE (stade 1)	140 à 159 mmHg de pression systolique ou 90 à 99 mmHg de pression diastolique
HYPERTENSION MODÉRÉE (stade 2)	160 à 179 mmHg de pression systolique ou 100 à 109 mmHg de pression diastolique
HYPERTENSION SÉVÈRE OU ÉLEVÉE (stade 3)	180 mmHg ou plus de pression systolique ou 110 mmHg ou plus de pression diastolique

*10 mmHg = 1 cmHg

JOUR 1

MATIN



1 ou 2 tranches de pain de grains entiers
1 c. à soupe de beurre de noix nature
1 banane

Collation

10 amandes
1 poire



MIDI



Soupe aux tomates et aux lentilles (p. 88)

Collation

1 muffin aux canneberges
et à l'orange (p. 144)



SOIR



Wraps au poulet (p. 91)
servis avec une salade verte aux tomates cerises
et courgettes (p. 143) ou des crudités

Collation

1 yogourt aux fruits



SOUPE

aux tomates et aux lentilles

5 portions • PRÉPARATION : 15 minutes • CUISSON : 35 minutes

INGRÉDIENTS

1 oignon, haché

1 c. à soupe d'huile d'olive

1,5 litre (6 tasses) de bouillon de bœuf pauvre en sodium

1 boîte de 796 ml de tomates en dés pauvres en sodium (donne 785 g)

1 boîte de 540 ml de lentilles vertes, rincées et égouttées (donne 310 g)

1 carotte, en dés

1 patate douce moyenne, pelée et coupée en dés

160 g (1 tasse) de quinoa cuit

Pour l'assaisonnement

1 c. à soupe de basilic séché

1 c. à soupe de thym séché

1 c. à soupe de marjolaine séchée

1 c. à soupe de poudre d'ail

Poivre

PRÉPARATION

Dans une casserole, à feu vif, faire revenir l'oignon dans l'huile pendant 2 minutes.

Ajouter le bouillon, les tomates, les lentilles, la carotte et les assaisonnements. Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 15 minutes.

Ajouter la patate douce et poursuivre la cuisson 10 minutes.

Ajouter le quinoa, bien mélanger et laisser mijoter 5 minutes.



INFO SANTÉ

Le quinoa est une pseudo-céréale riche en fibres et en protéines. En remplacement du riz et des pâtes, il permet de varier le menu et aide à contrôler l'hypertension.

Valeur nutritive par portion

Teneur

Calories 284

Lipides 5 g

Sodium 450 mg

Glucides 50 g

Fibres 9 g

Protéines 13 g

