



Un certain nombre de mesures diététiques sont recommandées aux personnes présentant une hypertension artérielle. Une trop forte consommation de sel représente un facteur de risque de l'hypertension artérielle et des maladies cardiovasculaires. Une consommation diminuée de sel entraîne moins d'accidents cardio vasculaires : Les besoins quotidiens en sel sont de 1 à 2 g. Une diminution de la consommation de sel entraîne une baisse de la tension artérielle. Limitez votre consommation de sel à 6 g maximum par jour, ce qui correspond environ à 3 g de sodium. 1 g de sel contient environ 500mg de sodium. 1 pincée de sel contient 1 gramme de sel environ.

### **Les conseils pour manger moins salé**

Mettre peu de sel dans la cuisine

Ne pas rajouter de sel dans l'assiette

Utiliser du sel de régime : sous forme de chlorure de potassium

Eviter les produits à forte teneur à sel : charcuterie, fromages, plats industriels, fromages, biscuits apéritifs...

Choisir une eau minérale contenant moins de 150 mg de sodium par litre.

### **Les aliments à éviter quand on présente une hypertension artérielle:**

Charcuteries

Les huitres qui contiennent beaucoup d'eau de mer

le beurre demi sel

Les fromages : pensez aux yaourts

Les condiments : moutarde...

Les eaux minérales à forte teneur en sel et certaines eaux gazeuses..

les biscuits apéritifs

les cacahouètes et amandes grillées

Les plats industriels contiennent une forte teneur en sel ainsi que les conserves

Les légumes frais ou surgelés peuvent être consommés.

Les comprimés effervescents sont également à proscrire (pour un comprimé de 1g,presque la moitié est composée de sel).