HYPERCHOLESTEROLEMIE ET HYPERTENSION ARTERIELLE : QUELLE ALIMENTATION ?

Une alimentation bien choisie et équilibrée au quotidien joue un rôle déterminant dans le traitement de l'hypertension et l'excès de cholestérol et permet d'en prévenir les éventuelles complications à long terme.

> LES GRANDS PRINCIPES

Améliorer le bilan lipidique

> Privilégier les aliments « protecteurs » tels que **poisson, fruits** (sans dépasser 2 portions de fruits par jour), **légumes, et huiles végétales fluides :** colza, olive, tournesol…

> Limiter la consommation de viandes grasses et charcuterie et **privilégier poisson et viandes maigres.**

> Remplacer le beurre par un corps gras riche en oméga-3 : **huile ou margarine.**

> Favoriser **le lait 1/2 écrémé, le fromage blanc de 0 à 20 %, le yaourt nature** et limiter le fromage à 1 portion (30 g) par jour.

> Envisager la consommation **d'aliments enrichis en stérols végétaux** (margarines, produits laitiers, vinaigrettes).

Réduire la tension artérielle

> **Diminuer la consommation de sel**

Limiter les aliments riches en sel : pain (25 % des apports en sel de la journée), charcuterie, fromages, certains plats cuisinés, poissons fumés, biscuits apéritifs et chips, certaines sauces…

Limiter le sel d'ajout.

Ne pas resaler avant de gouter

Eviter ou limiter l'ajout de sel dans l'eau de cuisson.

> **Augmenter la consommation de potassium, calcium et magnésium**
Consommer davantage de **fruits et légumes** et de **produits laitiers (écrémés et 1/2 écrémés)** : ils apportent du potassium qui s'oppose aux effets du sodium (sel) sur l'hypertension artérielle.

> **Réduire l'éventuelle consommation de boissons alcoolisées**
L'alcool augmente la pression artérielle.

> **Augmenter le niveau d'activité physique**
La **régularité** est très importante. La pratique d'une activité physique régulière améliore significativement la tension artérielle.

CACHET DU MÉDECIN

> COMMENTAIRES MÉDECIN

...SUITE HYPERCHOLESTEROLEMIE ET HYPERTENSION ARTERIELLE : QUELLE ALIMENTATION ?

> EN PRATIQUE

Fruits et/ou légumes	Augmenter si l'on n'a pas atteint les 5 portions différentes conseillées chaque jour (sans dépasser 2 portions de fruits par jour)
Pain et autres aliments céréaliers, pommes de terre et légumes secs	À chaque repas avec modération
Laits et produits laitiers (yaourts, fromages)	3 portions par jour. Favoriser le lait écrémé et 1/2 écrémé Laitages : fromage blanc de 0 à 20 %, yaourt entier mais nature et sans sucre (remplacer le sucre par un édulcorant) Fromage : 1 portion/jour maximum (30 g, équivalent d'1/8 de camembert)
Viandes, poissons et produits de la pêche, œufs	1 à 2 fois par jour. Viande (bœuf, veau, agneau, porc) : 3 portions par semaine maximum en privilégiant les plus maigres. Poisson : 2, idéalement 3 fois par semaine dont un poisson gras Œufs : 1 portion (= 2 œufs) par semaine maximum
Matières grasses ajoutées	**Limiter la consommation.** Privilégier les matières grasses végétales
Produits sucrés	**Limiter la consommation.** Sucreries et/ou pâtisseries : 1 fois par semaine maximum
Boissons	**L'eau** est la boisson à privilégier. Si vous avez l'habitude de boire des boissons sucrées, les choisir en version « light »
Sel	**Limiter la consommation.**
Activité physique	Au moins l'équivalent d'une **demi-heure** (idéalement 1 heure) de marche rapide chaque jour.