

Consultez le tableau de valeur nutritive, mais n'oubliez pas que peu importe l'élément nutritif recherché, repérez avant tout la portion de référence!

### Menu du jour chez DODO

Parce que les portions au restaurant sont souvent plus grandes que notre appétit et leur composition hors de notre contrôle, mieux vaut les fréquenter moins souvent!

## Le modèle de l'assiette équilibrée : une solution à vos questions!

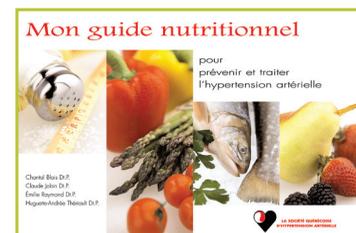
Il est possible d'adopter une alimentation de type DASH qui intègre tout à fait les recommandations canadiennes *Bien manger. Bien vivre*. **Comment?** En respectant simplement le modèle de l'assiette équilibrée à chacun de vos repas!

- Le régime DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*), tout comme les recommandations canadiennes pour une meilleure santé, offre un menu riche en antioxydants, en fibres, en calcium, magnésium et potassium tout en étant faible en gras saturés et trans.
- Une saine gestion du poids débute par la prise de 3 repas par jour. Inspirez-vous de l'**assiette équilibrée** pour préparer vos menus!



- Au Canada, un adulte sur cinq souffre d'hypertension artérielle. Le risque de développer cette maladie augmente avec l'âge.
- Neuf personnes sur dix, âgées de 55 à 65 ans et qui ne sont pas hypertendues, le deviennent si elles vivent jusqu'à 85 ans.
- Un régime de type DASH peut réduire la pression artérielle systolique de 8-14 mm Hg.
- Parmi les individus présentant un excès de poids et dont la pression artérielle est normale, 60 % souffriront d'hypertension artérielle dans les 4 ans et 40 % dans les 2 ans à venir.
- On peut estimer une réduction de 1,1 / 0,9 mm Hg pour chaque kilogramme de poids perdu.
- Suivre un régime faible en sodium peut réduire de 25 à 30 % le risque de présenter une crise cardiaque et/ou un accident vasculaire cérébral (AVC).

**Vous désirez développer de saines habitudes alimentaires pour mieux maîtriser votre pression artérielle, consultez ce guide nutritionnel :**



**Pour plus d'informations :**  
[www.hypertension.qc.ca/publications](http://www.hypertension.qc.ca/publications)

Une initiative des membres de la Société québécoise d'hypertension artérielle

Auteures - Chantal Blais, Dt. P., Émilie Raymond, Dt. P. Conceptrice graphique - Hélène Lambin  
Révision 2019

Complétez l'assiette équilibrée avec 1 fruit + 1 produit laitier écrémé

LES ALIMENTS

influencent  
votre pression  
artérielle...





## Pour prévenir ou maîtriser l'hypertension artérielle Ce que je peux faire !

- Adopter une saine alimentation (type DASH)
- Être actif tous les jours
- Maintenir ou viser un poids santé
- Réduire son apport en sodium (sel)
- Consommer l'alcool avec modération
- Respecter sa médication
- Cesser de fumer

LES ALIMENTS influencent votre pression artérielle...

### Est-ce que je sais comment bien manger ?

- Mangez-vous les portions de légumes et de fruits suggérées ?
- Comprenez-vous les étiquettes des produits alimentaires ?
- Savez-vous ce qu'il faut mettre dans votre panier d'épicerie ?
- À quelle fréquence mangez-vous au restaurant ?
- Y a-t-il une différence entre le sel de mer et le sel de table ?
- Le régime DASH, c'est quoi ?
- La graine de lin peut-elle remplacer le poisson ?
- Quelle est la meilleure façon de gérer son poids ?

Bien d'autres questions peuvent surgir lorsqu'on est soucieux d'améliorer son alimentation...

### Et le sel dans tout ça...?

- Réduire l'apport en sodium aide à diminuer la pression artérielle. **Il est préférable de limiter la consommation de sodium (un composé du sel) à 2 300 mg\* ou moins par jour.** L'apport suffisant quotidien en sodium est cependant établi à 1 500 mg.
- Le sodium est omniprésent dans notre alimentation, non seulement par le sel qu'on ajoute à nos aliments (salière), mais surtout par l'utilisation abusive du sodium par l'industrie alimentaire lors de la préparation et de la transformation des aliments.
- Bien lire les étiquettes : consulter le tableau de valeur nutritive afin de connaître la teneur en sodium d'une portion ou bien la liste des ingrédients des produits alimentaires.

\* 2 300 mg de sodium = 9,5 sachets de sel

### Osez comparer! (Teneur en mg de sodium)

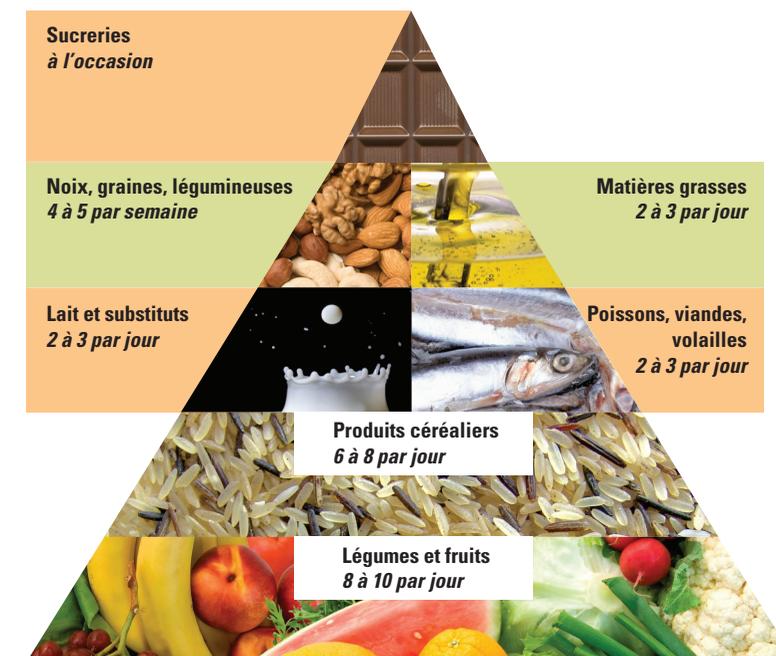
|  |             |
|--|-------------|
| Bouillon de poulet du commerce (250 ml)    | 800 mg et + |
| Bouillon de poulet maison (250 ml)         | 60 mg       |
| Riz pilaf en sachet/conserves (125 ml)     | 860 mg      |
| Riz à l'étuvé, cuit sans sel (125 ml)      | 0           |
| Pâtes sauce Alfredo, sachet (250 ml)       | 1 645 mg    |
| Pâtes + sauce tomate maison (250 ml)       | 120 mg      |
| Frites restaurant, format moyen            | 640 mg      |
| Pomme de terre au four nature              | 0           |
| Ailes de poulet assaisonnées (12 unités)   | 2 560 mg    |
| Poitrine de poulet non assaisonnée (100 g) | 50 mg       |
| Jambon maigre (100 g)                      | 1 200 mg    |
| Filet de porc (100 g)                      | 65 mg       |
| Sel de table ou de mer (1c. à thé)         | 2 300 mg    |
| Mélange de fines herbes, sans sel          | 0           |

### L'alimentation de type DASH, c'est quoi?

Une équipe de chercheurs a démontré qu'une alimentation riche en légumes et fruits, incluant des produits laitiers écrémés, des produits à grains entiers, des légumineuses, quelques portions de viandes maigres et très peu de sucreries peut abaisser la pression artérielle.

**L'ajout d'une restriction en sel à ce modèle alimentaire permet d'en augmenter l'efficacité.**

### Régime type DASH



#### GUIDE DES PORTIONS - Une portion équivaut à :

- Légumes et fruits** = 125 ml légumes frais ou surgelés, 1 tasse laitue ou autres feuillus, 1 fruit moyen, 125 ml fruits frais, surgelés, en conserve, 125 ml jus
- Produits céréaliers** = 1 tranche de pain, ½ pita ou muffin anglais, 30 g céréales à déjeuner, 125 ml pâtes, riz, orge. Tous de préférence à grains entiers.
- Lait et substituts** = 250 ml lait 1 % ou écrémé, 175 g yogourt écrémé, 50 g fromage maigre
- Poissons, viandes, volailles** = 100 g poisson, volaille sans peau, viandes maigres parées, 1 oeuf
- Noix, graines, légumineuses** = 125 ml légumineuses, 85 ml amandes, noix ou arachides non salées
- Matières grasses** = 5 ml margarine non-hydrogénée, 15 ml vinaigrette maison, 5 ml huile d'olive, canola...
- Sucreries** = Confitures, sirop d'érable, chocolat, biscuits, gâteaux, bonbons...

Les portions indiquées correspondent à **un apport de 2 000 calories.** Le nombre de portions peut varier selon les besoins énergétiques.

Choisir des **aliments à faible teneur en sodium.**