

Hypertension : quels sont les aliments à privilégier ?

Publié le 22/11/2022

2 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



L'hypertension fait partie des maladies chroniques les plus fréquentes en France et constitue l'un des principaux facteurs de risque cardiovasculaire. Quand la tension artérielle est élevée, il est nécessaire de bien la surveiller et d'adopter des réflexes simples pour mieux la contrôler. Premier levier d'action : l'alimentation !

Comment savoir si on a des problèmes de tension ?

La **tension artérielle** équivaut à la « **pression qui règne à l'intérieur des artères** », comme l'explique la Fédération Française de Cardiologie¹ : « Grâce à son élasticité, l'artère joue un rôle actif et complémentaire du cœur dans la propulsion du sang. ». Dans ces vaisseaux, la pression est maximale au moment où le cœur se contracte et **éjecte le sang (pression systolique)** et **minimale entre deux contractions (pression diastolique)**. Pressions systolique et diastolique correspondent aux deux chiffres qui s'affichent quand vous prenez votre tension. Pour une **tension normale**, ces valeurs sont environ 120/80. Selon les résultats, un professionnel de santé sera en mesure de vous confirmer s'il s'agit d'hypertension.

La plupart du temps, l'hypertension est silencieuse, elle ne provoque pas de gêne ni de désagrément majeur. Il peut arriver cependant que certains signes soient annonciateurs d'un problème de tension². C'est le cas par exemple :

- d'une [fatigue](#),
- d'une nervosité,
- d'insomnies,
- de maux de tête situés à l'arrière du crâne, plutôt au réveil, avec la sensation de battements au rythme des contractions cardiaques,
- de sueurs froides,
- d'impressions de mouches volantes devant les yeux,
- de saignements de nez.

Ces signes, qu'il faut considérer, ne sont pas pour autant synonyme d'hypertension artérielle. Seule une consultation médicale peut poser ce diagnostic, sur la base de mesures effectuées avec un appareil à tension appelé « tensiomètre ». La mesure de la tension au niveau du biceps est généralement plus fiable que celle prise au poignet.

Comment surveiller sa tension ?

Une surveillance est essentielle si vous avez des problèmes de tension ou si vous avez des doutes. Il est désormais établi que la mesure en dehors du cabinet du médecin est plus fiable, en raison de « l'effet blouse blanche ». L'environnement médical peut rendre nerveux et fausser certains résultats. **La tension doit toujours être prise au repos.**

Il est ainsi tout à fait possible de contrôler sa tension en pharmacie à n'importe quel moment de la journée. Seule contrainte : toujours prendre sa tension dans un moment de calme et de repos. Pas question par exemple de le faire après plusieurs heures de marche ou si vous êtes en état de stress. Pour un prix très abordable, vous pouvez aussi vous équiper pour toujours avoir un appareil à tension à portée de main. Comme évoqué plus haut, optez plutôt pour un tensiomètre électronique de bras. La taille du brassard joue un rôle majeur pour assurer des mesures fiables de la tension : certaines marques proposent plusieurs tailles, veillez donc à prendre celle qui convient le mieux à votre bras⁴.

Comment bien prendre sa tension ?

Une bonne auto-mesure répond à la « **règle des 3** » :

- 3 mesures, espacées d'une à deux minutes, le matin au lever, avant de prendre votre traitement si en avez un ;
- 3 mesures le soir avant le coucher ;
- pendant 3 jours consécutifs.

Pour vous mettre dans de bonnes conditions, isolez-vous au calme et asseyez-vous sur une chaise pendant 5 minutes. Posez le bras légèrement fléchi en hauteur, sur une table ou un accoudoir, de manière à ce que votre coude soit au niveau de la poitrine. Placez le brassard sur le bras, directement sur la peau, et mettez l'appareil en marche. Lorsque vous effectuez les mesures, restez calme et détendu, sans serrer le poing. Notez les deux chiffres qui s'affichent sur l'écran du tensiomètre et répétez selon la « règle des 3 » décrite ci-dessus.

Au total, vous obtenez 18 mesures. C'est leur moyenne qui détermine si votre tension est normale ou trop élevée. En cas de doute, mieux vaut en parler au professionnel de santé qui vous suit et vous proposera alors un suivi adapté. **Des traitements médicaux ne sont pas toujours nécessaires, parfois des mesures hygiéno-diététiques suffisent** pour ramener la tension à des valeurs normales : perdre du poids en cas de surpoids, arrêter le tabac, limiter la consommation d'alcool, pratiquer une [activité physique](#) régulière³.

Certains compléments alimentaires peuvent aussi être un coup de pouce très utile en cas de problèmes de tension avec l'avis préalable d'un professionnel de santé. **TENSIONAT** combine plusieurs ingrédients reconnus pour favoriser une tension artérielle correcte. Son extrait de feuilles d'olivier est titré à 20 % en oleuropéine, actif qui normalise la pression artérielle. L'hibiscus apporte des anthocyanes et des acides organiques, bénéfiques pour la circulation sanguine. Ce complément alimentaire contient aussi du potassium, dont l'effet positif sur la pression sanguine a été largement reconnu.

Quels aliments privilégier pour favoriser une tension normale ?



L'alimentation est peut-être le facteur qui influe le plus sur la tension artérielle. **Son principal ennemi : le sel !** En retenant l'eau dans l'organisme, il est responsable d'une élévation de la pression artérielle. **En cas d'hypertension, un régime pauvre en sel s'impose.** Privilégiez les aliments pauvres en sel, ou cuisinez à partir de produits bruts pour contrôler quelle quantité se trouve dans les plats que vous consommez. Selon l'Assurance Maladie, la consommation de sel en France par personne est en moyenne de 8,5 g/jour, « alors que 5 à 6 g suffisent », soit l'équivalent d'une cuillère à café : « *Un apport journalier de 5 à 6 g permet de baisser la pression artérielle sans traitement. Si un traitement est nécessaire, cet apport permet de rendre le traitement plus efficace, voire de diminuer le nombre de médicaments pris.* »

Deux modes alimentaires sont également connus pour leur effet positif sur la pression artérielle : ce sont les régimes DASH et méditerranéen.

- **Le régime DASH** (pour Dietary Approach to Stop Hypertension) a fait l'objet de deux études aux résultats étonnants⁶ : il permettrait à la fois de réduire la pression artérielle quand celle-ci est trop élevée et de baisser les taux de cholestérol total et de « [mauvais cholestérol](#) » (LDL).
- En pratique les régimes DASH et **méditerranéens** sont proches : riches en fruits et légumes frais et de saison, faibles en acides gras saturés, en graisse de manière générale et en sucre. Les protéines sont plutôt apportées par des viandes maigres, du poisson, des légumineuses, des produits laitiers à faible teneur en matière grasse. La consommation de céréales complètes est aussi favorisée, au détriment des farines blanches.

Envie de tester ? Voici un menu régime DASH complet, avec des recettes proposées par la Mayo Clinic⁷, fédération hospitalo-universitaire et de recherche américaine.

En entrée : champignons Portobello marinés au provolone (ingrédients pour 2 personnes)

- 2 champignons Portobello, équeutés et essuyés
- 125 ml de vinaigre balsamique
- 1 cuillère à soupe de cassonade
- 1/2 cuillère à café de romarin séché
- 1 cuillère à café d'ail haché
- 50 g de provolone râpé

Placez les champignons dans un plat légèrement huilé. Dans un petit bol, fouettez ensemble le vinaigre, la cassonade, le romarin et l'ail. Versez le mélange sur les champignons. Laissez mariner 5 à 10 minutes. Préchauffez le grill du four. Placez la grille à 10 cm de la source de chaleur. Faites griller les champignons, en les retournant une fois, jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 4 minutes de chaque côté. Saupoudrez le fromage râpé sur chaque champignon et continuez à griller jusqu'à ce que le fromage fonde. Servez aussitôt.

En plat principal : pizza poulet-sauce barbecue (ingrédients pour 4 personnes)

- 200 ml de sauce tomate, sans sel ajouté
- 1 pâte à pizza au blé complet
- 1 poivron vert coupé en rondelles
- 1 tomate tranchée
- 100 g de champignons de Paris, tranchés
- 150 g de blanc de poulet cuit

- 4 cuillères à soupe de sauce barbecue
- 50 g de mozzarella râpée à faible teneur en matière grasse

Préchauffez le four à 200°C. Répartissez la sauce uniformément sur la pâte à pizza.

Ajoutez le poivron, la tomate, les champignons et le poulet. Arrosez la pizza de sauce barbecue et garnissez de fromage. Faites cuire environ 12 à 14 minutes.

En dessert : cheesecake au citron (ingrédients pour 8 personnes)

- 2 cuillères à soupe d'eau froide
- 1 feuille de gélatine
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 150 ml de lait écrémé chauffé presque à ébullition
- 1 œuf
- 50 g de cassonade
- 1 cuillère à café d'arôme naturel de vanille
- 400 g de cottage cheese faible en matières grasses
- le zeste d'un citron bio



Mélangez l'eau, la gélatine et le jus de citron jusqu'à ramollir la gélatine. Ajoutez le lait chaud, mélangez jusqu'à ce que la gélatine soit totalement dissoute.

Ajoutez l'œuf, le sucre, la vanille et le cottage cheese. Mélangez jusqu'à ce que la consistance soit bien lisse.

Versez dans un moule rond de 20 cm de diamètre et placez au réfrigérateur pendant 2 à 3 heures. Si vous le souhaitez, garnissez de zeste de citron râpé juste avant de servir.

1. [Fédération Française de Cardiologie : La tension artérielle](#)
2. [Ameli : Symptômes et diagnostic de l'HTA](#)
3. [Ameli : Hypertension artérielle : quels traitements ?](#)
4. [Ameli : Prendre sa tension artérielle à domicile](#)
5. [Ameli : HTA et alimentation](#)
6. [Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada : Le régime DASH pour une pression artérielle plus saine](#)
7. [Mayo Clinic : DASH diet recipes](#)

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

Ces articles pourraient vous intéresser



1. Catégorie Cœur et tension ,

Compléments alimentaires : comment conserver un bon cœur ?

07/08/2018

3 minutes de lecture

Le cœur est un organe très précieux du corps humain. Il fait ce que nous sommes. Il est au centre de tout ce que nous faisons. Nous lui devons beaucoup. C'est pourquoi, il est essentiel d'en prendre soin

[Lire la suite](#)



2.

Catégorie Cœur et tension ,

Hypertension : quelles sont les causes ?

06/09/2022

2 minutes de lecture

Quels sont les facteurs favorisant l'hypertension et comment vous en prémunir ?

[Lire la suite](#)



3.

Catégorie Cœur et tension ,

Oméga 3 : les bienfaits pour le cœur

29/03/2021

3 minutes de lecture

Les bienfaits des oméga 3 sur le cœur sont nombreux. Voici un tour d'horizon des vertus de ces constituants fondamentaux de nos cellules.

[Lire la suite](#)