

Smart Hypertension Artérielle

Conseils à appliquer en cas d'hypertension artérielle

SmartDIET

Smart Pratique

- ☐ Remplacer le sel de table par des épices, des aromates et du citron
- ☐ Lors d'une cuisson à l'eau, saler à la moitié du temps
- ☐ Consommer des aliments riches en potassium
(Cf : fiche aliments riches en potassium)
- ☐ Limiter la consommation de plats préparés et d'Aliments Ultra-Transformés (AUT). En cas de consommation, lire les étiquettes nutritionnelles : 1g de sel = 400 mg de sodium
- ☐ Idéalement : arrêter le tabac, et favoriser minimum 7h de sommeil par jour
- ☐ Augmenter votre activité physique par rapport à l'activité d'aujourd'hui (marche et/ou sport)

Smart Objectif

Moins de 5 g de sel par jour

1g de sel, c'est quoi ?

- = 1 poignée de biscuits apéritifs
- = 5 huîtres
- = ½ bol de soupe industrielle
- = 8 olives vertes
- = ½ bol de soupe industrielle
- = ¼ de baguette
- = 1 tranche de saumon fumé
- = ¼ de camembert
- = 1 rondelle de saucisson
- = 4 bâtonnets de surimi
- = 2 sachets individuels de chips
- = 1 part de pizza (⅓ ème)
- = 1 grande tranche de jambon blanc
- = 2 portions individuelles de beurre demi-sel

| | À privilégier | À limiter |
|----------------------------|--|---|
| Boissons | Eaux plates, infusions, certaines eaux gazeuses (Perrier, Salvetat, San pellegrino) | Eaux gazeuses, café, thé, soda, boissons à base de réglisse, boissons sportives, jus de pamplemousse (en cas de prise de traitements médicamenteux) |
| Féculents | Tous les féculents bruts non préparés (sec, surgelé, en conserve) : pommes de terre, blé et ses dérivés (pâte, riz, sarrasin, quinoa, boulghour, avoine, orge, seigle, blé entier, farine, ...), légumes secs (lentille, pois chiche, haricot blanc, ...), flocons d'avoine, pains et biscottes sans sel (pour plus de détails, Cf : fiche escalier alimentaire) | Pains de boulangerie et industriels, céréales du petit déjeuner, légumes secs en conserve et préparés, féculents préparés, biscuits apéritifs (chips, crackers, ...) |
| Fruits et légumes | Tous les fruits et légumes frais ou surgelés non préparés | Les légumes en conserve, soupes préparées et/ou déshydratées, jus de légumes, aliments frais ou surgelés préparés, choucroute, olives, pamplemousses (en cas de prise de traitements médicamenteux) |
| Produits laitiers | Yaourts natures ou aux fruits, petits suisses, faisselles, fromages blancs, fromages au taux de sel faible (mozzarella ou ricotta) | Fromages |
| Viandes, Poissons et oeufs | Viandes, poissons frais ou surgelés non cuisinés, oeufs | Charcuteries (jambons : blanc, de Parme, serrano, chorizo, saucissons, ...), boudins, fruits de mer, poissons en conserve (thon, hareng, saumon, truite, ...), poissons ou viandes fumés, œufs en gelée |
| Matières grasses | Huiles végétales (colza, olive), beurres doux, margarines sans ajout de sel, crème fraîche, beurres de cacahuètes, d'amandes, de sésames sans sel | Margarines salées et demi-sel, beurres salés et demi-sel, graines oléagineuses salées (cacahuètes, amandes, ...) |
| Produits sucrés | Le fait-maison | Viennoiseries et pâtisseries, confiseries à base de réglisse, biscuits sucrés, ... |
| Autres | Épices non mélangées, aromates (poivre, thym, ail, fines herbes, ...), gomasio sans sel, sel de potassium | Sel d'assaisonnement et de cuisson, sauces (moutarde, mayonnaise, soja, pesto, ...), bouillon cube |