

|  |
| --- |
| Aliments interdits |
| Les aliments riches en sel : * Les condiments :(Olives, cornichons, sauce vinaigrette..).
* Le poisson en conserve :(Sardines, maquereaux et saumon en boîtes très riches en sel.)
* Le fromage:( Roquefort et la Feta)
* La charcuterie
* Les conserves
* Les biscuits apéritifs : cacahuètes, pistaches, chips…
 |
| Les aliments riches en graisses saturées :* Le beurre
* Les viandes grasses
 |
| L’excès d’alcool.  |
| l’excès de caféine |

|  |
| --- |
| Aliments préférés |
| Les aliments riches en fibres: * Céréales (épeautre, avoine, blé)
* Légumineuses (lentilles, pois, haricots)
* Fruits (pommes, oranges, bananes, kiwi, etc.)
 |
| Les aliments riches en potassium : * Pommes de terre
* Légumes tels qu’épinard, broccoli
* Poisson
 |
| Aliments riches en acides gras insaturés: * Huile d’olive
* Avoca
* Poisson.
 |
| Lait et produits laitiers:* Yaourt
* Lait écrémé
 |

**Préparée par Fatima Moussawi**

1. **Les causes et les facteurs de risque:**

L’hypertension est liée à plusieurs facteurs, dont certains sont non modifiables comme :

* **L’Âge**: la pression artérielle augmente avec l’âge, car nos artères ont tendance à devenir rigides.
* **Le sexe** Chez les femmes, HTA peut se développer à trois moments-clés : lors de la prise de la première pilule contraceptive, lors de la grossesse et à la ménopause.
* **L’hérédité :** Si l’un de vos parents est hypertendu, le risque est multiplié par deux.
* **Les causes physiques et médicamenteuses :** Certaines maladies rénales ou endocriniennes peuvent provoquer une HTA, de même que la prise de certains médicaments : contraception œstroprogestative, corticoïdes..
* **La prise de poids**.
* **Le manque d’activité physique**  Lié à un mode de vie sédentaire.
* **Le tabac** : en favorisant le dépôt de plaques d’athérome qui multiplie fortement le risque d’accident cardiovasculaire.
* **L’alcool** : Sa consommation excessive (au-delà d’un verre par jour chez la femme et de deux chez l’homme) augmente la TA.
1. **Que dois- je faire si je suis hypertendu ou a risque d’HTA?**
* Arrêt du tabac.
* Réduction du poids en cas de surcharge pondérale.
* Pratique d’activité physique régulière (au moins 30 minutes par jour trois fois par semaine).
* Diminution de la consommation de sel en dessous de 6 g par jour = 1 tsp.
* Limitation de la consommation d’alcool à moins de 2 verres chez les hommes et 1 verre chez les femmes par jour.
* Un régime alimentaire riche en fruits et en légumes et pauvre en graisse et en acides saturés et en sels.
1. **Qu’est-ce que l’HTA ?**

L’HTA constitue la première cause de mortalité, elle est la conséquence de l’évolution de nos modes de vie, en particulier une alimentation trop riche en graisses et en sel, ainsi qu’une diminution de l’activité physique.



1. **Est-ce que je suis hypertendu ?**

L’hypertension artérielle est un « tueur silencieux ». Parce que la plupart du temps, elle ne se manifeste à travers aucun symptôme particulier, MAIS, certains troubles peuvent néanmoins vous alerter : maux de tête, difficultés de concentration, vertiges, douleurs dans la poitrine, essoufflement, troubles visuels (papillons devant les yeux), bourdonnements d’oreille, fatigue…

La mesure de la pression artérielle se fait à l'aide d'un tensiomètre. Elle doit être faite au repos, en position assise ou allongée.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Tension Artérielle | Systolique mmHg | Diastolique mmHg |
| Normale | <120 | < 80 |
| Pré HTA | 120-139 | 80-89 |
| HTA stade 1 | 140-159 | 90-99 |
| HTA stade 2 | > 160 | >100 mmHg |

**HYPERTENSION ARTÉRIELLE (HTA) : PREMIER FACTEUR DE RISQUE CARDIOVASCULAIRE**

Université Saint-Esprit de Kaslik- Zahlé

Faculté des Sciences Agronomiques et Alimentaires

Département de Nutrition Humaine et Diététique