Huit astuces pour faire baisser votre tension!

Autor(en): **B.S.**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Générations plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): **- (2015)**

Heft 67

PDF erstellt am: **27.04.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-831049

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Huit astuces pour faire **baisser votre tension!**

Pour lutter contre l'hypertension, il y a les médicaments... Mais pas que! Changer quelques habitudes suffirait à obtenir de bons résultats. Voici quelques règles toutes simples qui feront la différence.*

1 Changez de sel!
«Diminuez le sel», c'est l'éternel refrain. Il y a pourtant une alternative qui vous permet de donner un goût salé sans augmenter votre tension artérielle: le chlorure de potassium. On en trouve dans quelques rares drogueries. Autres inconvénients: son prix élevé (20 fr. les 500 grammes) et sa contre-indication en cas d'insuffisance rénale.

2 Epicez-vous la vie!
De la saveur sans sel, c'est possible! Remplacez-le simplement par des épices et herbes aromatiques. Le poivre et le curry sublimeront vos viandes tandis que le thym et le persil se marient bien aux légumes. Mais gare aux mélanges d'épices tout prêts, beaucoup contiennent du sel. Achetez donc chaque produit séparément!

3 Annoncez vos bobos!
Sans le savoir, certains anti-inflammatoires annulent l'effet de votre traitement antihypertenseur. Pour éviter que votre tension ne prenne l'ascenseur, ayez donc le réflexe d'annoncer tous vos petits pépins de santé, même s'ils semblent anodins. Un médecin vous conseillera les médicaments adaptés.

4 Du pain, pourquoi pas?
L'idéal, c'est de s'en passer. Mais si vous devez craquer, optez pour du pain pauvre en sel. Vendu en grandes surfaces, il en contient moitié moins que le pain classique. Ou mieux encore: faites-le maison! Les machines à pain sont très tendance.

5 Tracez vos mouvements!
Pas besoin de longues randonnées pour baisser votre tension, 45 minutes de marche par jour suffisent. Et pour les moins motivés, il existe maintenant de petits bracelets capteurs de mouvement qui peuvent vous y aider. En surveillant les distances parcourues, vous n'aurez qu'une envie: faire mieux le lendemain.

6 A choix, prenez le rouge!
En cas d'hypertension, la consommation d'alcool est fortement déconseillée. Mais plusieurs études ont montré que le vin rouge est bon pour la prévention des maladies cardiovasculaires. A l'heure de l'apéro, oubliez donc les boissons anisées et trinquez plutôt avec du rouge. Mais attention, pas plus d'un verre par jour!

7 Hydratez-vous malin!
Les eaux riches en magnésium participent à la régulation du rythme cardiaque et compensent les pertes engendrées par la prise de certains traitements. Alors si vous buvez de l'eau minérale, changez pour une marque qui affiche plus de 56 mg de magnésium par litre. En plus, ces eaux facilitent le transit. C'est tout bénéfice.

8 Une cuisine transparente
Les produits préparés contiennent trop de sel. Mais si vous devez en consommer, scrutez les étiquettes: 1 g de sodium équivaut à 2.5 g de sel. Sachant qu'on a besoin de 5 grammes de sel par jour, oubliez tout ce qui dépasse 1 g de sel par portion si vous ne voulez pas exploser votre dose journalière avec une simple boîte de raviolis. **B.S.**

* Avec les conseils du Dr Grégoire Wuerzner, spécialiste de l'hypertension au Service de néphrologie du Centre hospitalier universitaire vaudois.

kurhan