

*"J'ai 50 ans et depuis que je suis ménopausée, je fais de l'hypertension alors que je n'ai pas changé de mode de vie. Que puis-je faire ?"*



## Problématique

Avant l'âge de 50 ans, les hommes sont plus touchés par l'hypertension artérielle (HTA) que les femmes. Puis, suite aux modifications hormonales dues à la ménopause, la prévalence chez les femmes rejoint celle des hommes. Comment aider Catherine à adopter des habitudes de vie qui lui permettent de diminuer son HTA et de maîtriser les autres facteurs de risque ?

## Vos conseils, en pratique

Des mesures hygiéno-diététiques doivent être mises en place, même chez les patients devant suivre un traitement médicamenteux. **Il existe une grande variabilité des effets de toutes ces mesures selon les patients, d'où la nécessité d'une surveillance régulière.** Plusieurs études ont montré qu'une **réduction de l'apport en sel diminue la pression artérielle<sup>1</sup>.**

Voici quelques exemples de conseils à donner à Catherine :



**Limitier les aliments premiers vecteurs de sel<sup>2</sup>** comme le pain, la charcuterie, les sauces, les plats préparés, le fromage...



**Ne pas saler pendant la cuisson** et privilégier les épices et aromates pour relever le goût des plats.



**Toujours goûter avant de saler** et essayer de mettre de moins en moins de sel.

Par ailleurs, d'autres mesures sont également importantes :



**L'exercice physique**



**La réduction pondérale** et la stabilisation du poids



**L'arrêt du tabac et la réduction des apports en alcool**



### Bon à savoir

En France, environ douze millions de patients sont traités pour une HTA<sup>3</sup>.

25 % du sel consommé provient de l'ajout lors de la cuisson et à table et 75 % est contenu dans les aliments<sup>4</sup>.

Le PNNS\* 3 fixe un objectif de consommation de sel pour 2015 de 8 g/j pour les hommes et 6,5 g/j pour les femmes<sup>5</sup>.

\*Programme National Nutrition Santé



### C'est essentiel aussi...

**De connaître les équivalences en cuisine :**

1 pincée de sel = 0,1 à 0,2g

1 sachet de sel = 0,7g



Nestlé

## Comment faire en pratique ?

Pour diminuer les apports sodés, certains changements peuvent facilement être mis en pratique :

Dans les menus suivants, **les teneurs en sel** sont indiquées en mg et les données proviennent des tables Ciqual 2013.

ENTRÉE

### Exemple de menu salé\*

#### Tarte fine

- 30 g de pâte feuilletée : **470 mg**
- + 30 g de tomates séchées : **225 mg**
- + 20 g de parmesan : **545 mg**
- + 10 g de moutarde : **590 mg**
- + 30 g de salade : **5 mg**



⊖ 1,8 g de sel

PLAT

- 150 g de haricots verts surgelés : **11 mg**
- + 80 g de jambon de Paris cuit à l'étouffée : **1800 mg**
- + 100 g de pommes noisettes surgelées : **608 mg**
- + 60 g de pain : **1023 mg**



⊖ 3,4 g de sel

DESSERT

Une pomme : **7,5 mg**



Négligeable

**Total menu salé  
= 5,2 g de sel**

### Exemple de menu peu salé\*

#### Tarte fine

- 30 g de pâte feuilletée : **470 mg**
- + 30 g de tomates fraîches : **3 mg**
- + 20 g de mozzarella : **202 mg**
- + Herbes aromatiques et huile d'olive : **0 mg**
- + 30 g de salade : **5 mg**



⊖ 0,7 g de sel

**-61%  
DE SEL**

- 150 g de haricots verts surgelés : **11 mg**
- + 80 g de jambon de Paris cuit à l'étouffée à -25% de sel : **1400 mg**
- + 100 g de purée de pommes de terre : **60 mg**
- + 30 g de pain : **512 mg**



⊖ 2 g de sel

**-41%  
DE SEL**

Une pomme : **7,5 mg**



Négligeable

**Total menu peu salé  
= 2,7 g de sel**

\* Quantités de sel calculées sans ajout de sel à la cuisson et à table

**Remarque :** En France, les hommes consomment entre 9,7 et 10,7 g de sel par jour et les femmes entre 7,7 et 8,7 g<sup>5</sup>. Ces moyennes de consommation étant au-dessus des objectifs français du PNNS 3, les conseils quant à la diminution de l'apport sodé ne sont donc pas limités aux seuls patients hypertendus.

**En savoir plus ?**  
Rendez-vous sur  
[www.nutripro.nestle.fr](http://www.nutripro.nestle.fr)

1. Recommandations European Society of Hypertension 2007, Pour la prise en charge de l'hypertension artérielle. 2. Étude INCA 2, 2006-2007 3. Société Française d'Hypertension Artérielle, Prise en charge de l'HTA de l'adulte, 2013. 4. ANSES, Avis relatif au suivi des teneurs en sel des principaux vecteurs entre 2003 et 2011 et simulation des impacts sur les apports en sel de la population française, 15 octobre 2012. 5. PNNS, 2011-2015.