



PULMONARY HYPERTENSION
ASSOCIATION OF CANADA

L'ASSOCIATION D'HYPERTENSION
PULMONAIRE DU CANADA

La nutrition et l'HTP

Comment le sodium et les liquides affectent-ils l'hypertension pulmonaire ?

L'organisme a besoin d'une petite quantité de sodium pour équilibrer les fluides et pour assurer le fonctionnement normal des muscles et des nerfs. Une consommation excessive de sel peut conduire l'organisme à retenir trop de liquide, ce qui entraîne un gonflement ou une hypertension artérielle. Pour les personnes souffrant d'hypertension pulmonaire, lorsque l'eau s'accumule dans le sang et les tissus, le cœur subit une pression pour pomper le liquide supplémentaire dans l'organisme.

Conseils pour maintenir un régime pauvre en sodium

Évitez les aliments transformés. Une grande partie du sel que nous consommons quotidiennement provient des aliments préparés, transformés et emballés. Même les aliments qui n'ont pas de goût salé peuvent être riches en sodium. Les viandes transformées et salées, les restaurants ou les fast-foods, ainsi que les plats préparés tels que les soupes et les repas surgelés sont généralement riches en sodium.

Mangez des plats faits maison pour contrôler la quantité de sel dans vos aliments. Les produits frais, les viandes fraîches et les poissons d'eau douce ne contiennent généralement pas de sel ou sont extrêmement pauvres en sodium. Mais si vous n'avez pas accès à des légumes frais, les légumes en conserve ou surgelés sans sodium ou à faible teneur en sodium sont de bonnes alternatives. Lorsque vous préparez une recette, réduisez la quantité de sel, utilisez des produits à faible teneur en sodium ou sans sel, ou supprimez complètement le sel.

La préparation des repas peut être fatigante, en particulier pour les personnes atteintes de maladies chroniques. N'hésitez pas à demander de l'aide si nécessaire. Profitez des jours où vous vous sentez suffisamment bien pour cuisiner et congelez les restes que vous pourrez réchauffer un jour où vous



PULMONARY HYPERTENSION
ASSOCIATION OF CANADA

L'ASSOCIATION D'HYPERTENSION
PULMONAIRE DU CANADA

n'aurez pas autant d'énergie.

Limitez la quantité de sel ajoutée à vos aliments. Le sel de table, le sel casher, le sel de mer, le sel de l'Himalaya, le sel de céleri, le sel d'ail et le sel d'oignon contiennent tous la même quantité de sodium. Une cuillère à café de sel contient environ 2 300 mg de sodium. Cette quantité peut rapidement s'accumuler lorsque vous ajoutez du sel à vos aliments à table ou dans vos recettes. L'utilisation d'épices et d'herbes aromatiques permet d'aromatiser vos aliments au lieu d'utiliser du sel. L'habitude du sel peut être difficile à perdre. Si vous réduisez graduellement votre consommation de sel, vos papilles gustatives s'adapteront avec le temps.

Lisez les étiquettes. Il est difficile d'éviter complètement les aliments préparés. De nombreux aliments, comme le pain, les produits de boulangerie et les sucreries, ne sont pas nécessairement riches en sodium ; il est donc important de vérifier les étiquettes.

Tableau de la valeur nutritive :

1. Vérifiez la taille des portions. Si vous prévoyez de manger une quantité différente de la portion indiquée, vous devrez peut-être faire quelques calculs pour déterminer la quantité de sodium contenue dans la portion d'aliment que vous consommerez.
2. Vérifiez le pourcentage de la valeur journalière (%VJ) ou les milligrammes (mg) indiqués pour le sodium.
 1. Moins de 5 % de la VQ ou moins de 140 mg est considéré comme une petite quantité ; choisissez ces aliments plus souvent.
 2. Plus de 15 % de la VQ ou plus de 400 mg est considéré comme beaucoup ; choisissez-les moins souvent.

Au supermarché, comparez la teneur en sodium des différents produits et choisissez celui qui contient le moins de sodium.

Liste des ingrédients : Vous pouvez également rechercher les sources de sodium dans la liste des ingrédients. Les ingrédients sont énumérés de la plus grande à la plus petite quantité dans l'aliment. Si le sel ou le sodium figure parmi les premiers ingrédients, il est probable que l'aliment contienne une grande quantité de sodium. Les sources de sodium n'utilisent pas toujours les mots "sodium" ou "sel". Recherchez également des ingrédients tels que la levure chimique, la saumure, le glutamate monosodique (MSG) ou la sauce



PULMONARY HYPERTENSION
ASSOCIATION OF CANADA

L'ASSOCIATION D'HYPERTENSION
PULMONAIRE DU CANADA

soja.

La face avant de l'emballage : De nombreux aliments sont désormais disponibles en version allégée en sodium, ce qui peut être indiqué sur la face avant. Les allégations suivantes concernent les produits à faible teneur en sodium :

Sans	Moins de 5 mg
Faible	140mg ou moins (<6 %DV)

Il convient de se méfier de ces allégations, car elles ne garantissent pas que le produit soit pauvre en sodium. Par exemple, une sauce soja "allégée" peut encore contenir plus de 500 mg de sodium par cuillère à soupe ! *Vérifiez le tableau de la valeur nutritive ou la liste des ingrédients pour vous assurer que le produit est à faible teneur en sodium.*

Réduit Moins Faible en	25% de sodium en moins PAR RAPPORT au produit d'origine
Légèrement salé	au moins 50 % de sel ajouté en moins par rapport à leur produit d'origine
Sans ajout	ne contient pas de sel ajouté ni d'autres ingrédients ajoutés contenant du sel

Les restaurants et les fast-foods peuvent ne pas indiquer la teneur en sodium sur leurs menus, mais de nombreux restaurants disposent de sites web contenant des informations nutritionnelles qui indiquent la teneur en sodium en ligne. Vous pouvez également demander à votre serveur s'il est possible de réduire la quantité de sel ajouté dans votre repas.

N'oubliez pas de vérifier la teneur en sodium de vos assaisonnements, condiments et boissons. De nombreux produits, tels que les bouillons, les morceaux de bacon, le parmesan ou le fromage romano, les condiments et les "assaisonnements" assortis, peuvent être riches en sel. Utilisez des versions à faible teneur en sodium ou limitez la quantité que vous utilisez. Le sodium se



PULMONARY HYPERTENSION
ASSOCIATION OF CANADA

L'ASSOCIATION D'HYPERTENSION
PULMONAIRE DU CANADA

cache également dans les boissons ! Par exemple, les milk-shakes des fast-foods et les boissons pour sportifs sont particulièrement riches en sodium.

N'oubliez pas que la perfection n'existe pas. Si vous vous trouvez dans une situation où la consommation d'aliments riches en sodium est inévitable, essayez d'appliquer les conseils suivants. Mangez de plus petites portions d'aliments riches en sodium, demandez des assaisonnements ou des vinaigrettes à part, enlevez l'excès de sel sur les bretzels, les crackers, etc. ou diluez les aliments riches en sodium comme les soupes ou les boissons riches en sodium. Vous pouvez également prendre l'habitude d'emporter des en-cas à faible teneur en sodium afin de pouvoir satisfaire votre faim.

Aliments courants riches en sodium :

- Bacon
- Pain
- Haricots, légumes et soupe en conserve
- Céréales
- Fromage
- Fromage blanc
- Repas surgelés, tels que pizzas, burritos, pommes de terre rissolées
- Nouilles instantanées
- Ketchup
- Mélanges préemballés pour gâteaux, crêpes, pâtes, riz
- Viande, volaille et poisson fumés, salés ou en conserve (charcuterie/saucisse)
- Salsa
- Sauce soja
- Sauce/pâte/jus de tomate

Produits de substitution à faible teneur en sodium :

- Fromage frais
- Fruits secs
- Œufs
- Fruits et légumes frais ou surgelés sans additifs
- Viande, volaille et poisson frais ou surgelés
- Mayonnaise
- Lait
- Mozzarella



PULMONARY HYPERTENSION
ASSOCIATION OF CANADA

L'ASSOCIATION D'HYPERTENSION
PULMONAIRE DU CANADA

- Ricotta
- Beurre non salé
- Yogourt

Conseils pour gérer l'apport en liquides

Limiter la consommation de liquides peut aider à éviter ou à réduire les gonflements et la rétention d'eau. Il se peut que vous puissiez voir l'effet de la rétention de liquide dans vos jambes, vos pieds ou vos chevilles, mais il n'est pas toujours possible de " voir " la rétention de liquide. L'accumulation de liquide dans les poumons ou d'autres parties du corps peut entraîner un essoufflement et une hypertension artérielle. Il peut être recommandé à certaines personnes de limiter leur consommation de liquide à 1,2 - 2 litres (5 - 8 tasses) par jour, mais chaque personne étant différente, consultez votre spécialiste de la HTP. Gardez ces conseils à l'esprit si vous devez limiter votre consommation de liquides :

Apprenez à connaître la quantité de liquide que vous buvez

habituellement. Pendant quelques semaines, mesurez la quantité de liquide que vous buvez chaque jour. Les liquides sont ceux qui sont à température ambiante, par exemple les soupes, la crème glacée, les popsicles, le Jello-O, les glaçons, l'eau, le café, le thé, les jus de fruits, etc.

Répartissez votre consommation de liquides tout au long de la journée. Vous risquez d'avoir soif si vous buvez tous vos liquides en début de journée. En buvant de petites quantités de liquides tout au long de la journée, vous éviterez d'avoir trop soif. Voici d'autres conseils pour éteindre votre soif : grignotez des fruits congelés, mâchez du chewing-gum ou sucez des bonbons durs. Les aliments acides peuvent stimuler la production de salive et prévenir la sécheresse buccale. Brossez-vous les dents et rincez-vous souvent la bouche pour garder une sensation de fraîcheur.

La prise de poids est souvent l'un des premiers signes de rétention de liquide. Pesez-vous quotidiennement. Appelez votre médecin si vous prenez 2 à 3 kilos en une journée ou 5 kilos en une semaine.

Essayez de tenir un journal alimentaire, y compris la quantité de liquide et de sodium que vous consommez chaque jour. Le fait de l'écrire peut vous aider à



PULMONARY HYPERTENSION
ASSOCIATION OF CANADA

L'ASSOCIATION D'HYPERTENSION
PULMONAIRE DU CANADA

rester sur la bonne voie. Si vous utilisez un appareil mobile, recherchez une application qui vous aidera à suivre vos habitudes alimentaires et votre consommation d'alcool.

Une bonne alimentation en général

Des recherches limitées montrent qu'un aliment est meilleur qu'un autre pour l'hypertension pulmonaire. Manger une variété d'aliments peut contribuer à une bonne santé générale.

Les aliments riches en antioxydants peuvent aider à gérer l'inflammation chronique dans le corps. Les antioxydants aident à protéger les cellules de l'organisme contre les dommages causés par l'inflammation. L'avantage des antioxydants est qu'ils sont présents dans de nombreux aliments. Par exemple, les sources alimentaires de vitamine E comprennent les noix, les légumes à feuilles vertes et l'huile d'olive. Les sources alimentaires de vitamine C comprennent les agrumes, les kiwis, les baies, les tomates, les poivrons et les brocolis. Les sources alimentaires de sélénium, de caroténoïdes et de polyphénols sont les fruits, les légumes, les noix et le poisson. Les sources alimentaires d'acides gras oméga-3 comprennent l'huile d'olive, les graines de chia, les noix, les graines de lin moulues, le saumon, le maquereau et l'huile de poisson.

Consultez votre médecin avant d'envisager la prise d'un supplément d'antioxydants, car les fortes doses contenues dans les suppléments peuvent interférer avec d'autres traitements ou médicaments que vous recevez. Une alimentation équilibrée, comprenant des fruits et légumes colorés, des céréales complètes, des légumineuses, du poisson, des produits laitiers allégés et des viandes maigres, vous aidera à avoir une alimentation saine et riche en nutriments essentiels !

Ressources pour une alimentation saine

[Webinaire sur l'amélioration de la qualité de vie par la nutrition, avril 2023](#)

[Webinaire sur l'exercice et la nutrition, mai 2022](#)