

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2015)
Heft: 67

Artikel: Huit astuces pour faire baisser votre tension!
Autor: B.S.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-831049>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 29.03.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://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 D^r Grégoire Wuerzner, spécialiste de l'hypertension au Service de néphrologie du Centre hospitalier universitaire vaudois.



kurhan