



CAPSULE SANTÉ | No.59 | 2018

Évitez le tueur silencieux !

17 mai - Journée mondiale de l'hypertension

L'hypertension artérielle se définit par une pression ou une force exercée par le sang contre les parois des vaisseaux sanguins (artères) qui est plus élevée que la normale. Elle est exprimée par deux valeurs : la pression du sang lorsque le cœur bat (systole), et la pression du sang lorsque le cœur se repose entre deux battements (diastole). Dans la population générale, on parle d'hypertension artérielle lorsqu'elle est supérieure à 140/90mm Hg (140 sur 90 millimètres de mercure).

FAITS ET CHIFFRES AU CANADA

7,5 M

7,5 millions de Canadiens font de l'hypertension artérielle.

9/10

Neuf adultes sur dix souffriront d'hypertension artérielle au cours de leur vie.

1/3

Une personne hypertendue sur trois aurait une pression artérielle normale si elle consommait moins de sodium dans son alimentation.

50 %

Parmi les personnes atteintes d'hypertension artérielle, la moitié l'ignore.

**Maladies
du cœur
et AVC**

Les maladies du cœur et l'accident vasculaire cérébral sont les principales causes de décès et d'hospitalisation. L'hypertension artérielle est liée à l'apparition de maladies cardiovasculaires, et le nombre de décès par maladie cardiovasculaire double pour chaque élévation de la pression artérielle de 20/10 mm Hg.

PASSONS À L'ACTION

Mangez sainement et réduisez votre consommation de sel.

Consommez plus de fruits et de légumes.

Limitez votre consommation d'alcool.

Ne fumez pas.

Soyez physiquement actif.

Maintenez un poids santé.

Vérifiez votre pression artérielle une fois tous les deux ans ou plus souvent selon les recommandations d'un professionnel de la santé.

Si vous recevez un traitement pour l'hypertension artérielle, poursuivez votre traitement, même lorsque vous commencez à vous sentir mieux et suivez l'avis d'un professionnel de la santé.



Où se cachent les vitamines et les minéraux ?

Vrai ou faux

1. Les fromages à pâte ferme (exemple : cheddar) sont de meilleures sources de calcium que les fromages à pâte molle (exemple : brie).

Vrai. Le calcium donne au fromage sa texture plus ou moins dure. Les fromages à pâte ferme contiennent donc davantage de calcium que les fromages à pâte molle. Une portion de fromage à pâte ferme (50 g) fournit de 330 à 500 mg de calcium, soit environ le tiers des besoins quotidiens pour un adulte en santé. Cependant, parmi les produits laitiers, seul le lait et certains yogourts et fromages frais contiennent de la vitamine D, une vitamine qui facilite l'absorption du calcium.

Top 10 des fromages contenant du calcium : 1) Romano 2) Gruyère 3) Suisse et emmental 4) Provolone 5) Monterey Jack 6) Mozzarella partiellement écrémé 7) Cheddar 8) Munster 9) Gouda 10) Colby

2. Une tasse (250 ml) d'épinards contient autant de fer qu'un steak de bœuf (100 g).

Vrai. Mais attention ! Le fer d'origine animale est beaucoup mieux absorbé que le fer d'origine végétale. En effet, à quantité égale, votre corps capte dix fois plus de fer provenant du bœuf que des épinards.

3. La vitamine D peut être synthétisée par l'exposition de la peau aux rayons du soleil.

Vrai. Simplement exposer son visage, ses bras et ses mains aux rayons du soleil 15 minutes chaque jour est suffisant pour que la peau déclenche la fabrication de la vitamine D. Cependant, la faible intensité du soleil durant les mois d'hiver oblige les Canadiens à puiser la vitamine D dans leur alimentation.

Bien peu d'aliments contiennent de la vitamine D, mais le lait fait heureusement exception. La margarine, les œufs, le foie de poulet, la sardine, le saumon, le hareng, le maquereau, l'espadon et les huiles de poisson (huile de hareng et de foie de morue) en contiennent aussi de petites quantités.

La vitamine D est essentielle pour absorber le calcium et maintenir les os et les dents en bonne santé.

4. Plus les fruits et les légumes sont colorés, plus ils contiennent d'éléments nutritifs.

Vrai. Les fruits et les légumes colorés (bleu/mauve, vert, rouge, jaune/orangé) fournissent à votre corps des éléments nutritifs le protégeant contre les effets néfastes du vieillissement, les maladies du cœur et le cancer. En plus d'être à l'origine de la couleur des fruits et des légumes, ces éléments nutritifs sont bons pour vous. Par exemple, le pigment rouge de la tomate, le lycopène, contribue à prévenir le cancer de la prostate.

5. La bière est une bonne source de vitamine B.

Faux. Pour la même quantité de calories, deux tranches de pain de blé entier contiennent dix fois plus de vitamines B1, deux fois plus de vitamines B6 et 30 % plus d'acide folique qu'une bouteille de bière (260 ml). Et ne croyez pas que vos soirées bien arrosées vous permettront de vous constituer une bonne réserve de vitamines. Au contraire, plus vous buvez de bière, plus vos besoins en plusieurs vitamines du groupe B augmentent.

6. C'est dans le blanc que se retrouve la majorité des vitamines et des minéraux de l'œuf.

Faux. Les éléments nutritifs de l'œuf se répartissent inégalement entre le blanc et le jaune. Bien que le blanc fournisse les $\frac{3}{4}$ des protéines, la plus grande partie du potassium, de la riboflavine et de la niacine et moins de matières grasses, le jaune est plus riche en vitamines et en minéraux : vitamine B12, acide folique, acide pantothénique, vitamine A, vitamine E, phosphore et zinc.

7. Les légumes surgelés sont moins nutritifs que les légumes frais.

Faux. Entre leur récolte et leur utilisation, les légumes frais perdent souvent beaucoup de vitamines et de minéraux. En plus de ne modifier en rien la valeur nutritive des aliments, la surgélation permet de conserver tous les éléments nutritifs intacts jusqu'au moment de leur consommation car le délai entre la récolte et la congélation est très court.

Source : Extenso (Centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal)