

CAPSULE SANTÉ | No.65 | 2019

MAI : MOIS DE SENSIBILISATION À L'HYPERTENSION

L'hypertension est le principal facteur de risque modifiable des maladies cardiovasculaires et le principal facteur de risque de décès à l'échelle mondiale. Selon de nouvelles recherches, près de 1 Canadien sur 4 — 24% des hommes et 23% des femmes — souffre d'hypertension, et 84% d'entre eux sont au courant de leur état. De plus, le surpoids ou l'obésité, le manque d'activité physique ou une consommation plus faible de fruits et de légumes augmentent considérablement le risque d'hypertension.

Quelques aliments qui sont bons pour votre cœur et votre tension artérielle

Baies : Les baies riches en flavonoïdes, notamment les myrtilles, les framboises et les fraises, contiennent des minéraux abondants comme le potassium et les anthocyanes, qui ont des effets anti-inflammatoires sur les parois artérielles.

Radis : Les feuilles de radis sont réputées pour leurs propriétés antihypertensives, car elles contiennent de l'acétate d'éthyle, qui contrôle la pression artérielle.

Betterave : Le nitrate et le potassium contenus dans la betterave peuvent aider à contrôler votre tension artérielle.

Ail : Des extraits d'ail détendent les muscles des artères. Cela aide à réduire à la fois la pression artérielle diastolique et systolique.

Grains entiers : Les grains entiers riches en fibres aident à décomposer le cholestérol déposé dans les artères et à normaliser la pression artérielle.

Lait et produits laitiers : Ils sont riches en calcium, ce qui peut affecter la pression artérielle. Le calcium est responsable d'une contraction normale et fluide des muscles, ce qui aide les vaisseaux sanguins à transporter le sang efficacement.

Chocolat noir : Le chocolat noir contient des flavanols qui aident à la formation d'oxyde nitrique et peuvent donc réduire la pression artérielle. Vous devez vous assurer de ne pas en abuser en s'en tenant à 1-2 morceaux par jour.

Groseille à maquereau indienne : L'amlà réduit les niveaux de mauvais cholestérol dans le sang, est riche en vitamine C et donc peut aider à élargir les vaisseaux sanguins et ainsi réduire la pression artérielle.

Les 5 meilleurs exercices pour vaincre l'hypertension

Marche : L'un des moyens les plus simples et les plus efficaces de garder votre tension artérielle sous contrôle consiste à faire une promenade tous les jours. La marche rapide est connue pour aider à réduire la pression artérielle. Assurez-vous de faire au moins 30 minutes de marche chaque jour.

Course à pied : La course à pied ou le jogging ont un effet positif sur le cœur en réduisant le cholestérol et en brûlant des calories. C'est également bon pour augmenter la circulation sanguine dans le corps.

Natation : La natation est l'un des meilleurs exercices pour les hypertendus. La natation peut aider à réduire le risque de nombreuses maladies cardiovasculaires. Cela peut également vous aider à développer votre force musculaire et à réguler votre respiration.

Musculation : La musculation ou l'entraînement en force musculaire est indispensable pour tous, patients cardiaques compris. Ceci est connu pour aider à élargir les vaisseaux sanguins dans le cœur et est donc fortement recommandé pour les patients cardiaques. Faites différents exercices de musculation chaque jour pour constater les effets positifs.

Planche : L'un des exercices les plus faciles à faire et sans équipement. L'un des avantages de la planche pour le cœur est qu'il peut être très utile pour réduire le stress. Cela non seulement tonifie, mais détend aussi la raideur de vos muscles. La planche peut également tonifier vos muscles abdominaux et aider à vous débarrasser de la graisse abdominale. Essayez différentes variations de la planche avec un expert en conditionnement physique formé.

***Assurez-vous de consulter votre médecin et/ou votre entraîneur personnel afin de pratiquer les exercices adaptés pour vous.**



FAUT-IL ADAPTER SON ALIMENTATION AU CHANGEMENT DE SAISON ?

La réponse est **oui** ! Aligner vos habitudes alimentaires sur la période de l'année n'est pas seulement **bon pour la santé et l'environnement, mais aussi pour le goût et le porte-monnaie.**

Les légumes de saison portent bien leur nom. Les fruits et légumes d'hiver sont gorgés de glucides pour mieux supporter le froid tandis qu'au printemps nous avons des artichauts ou des asperges pour stimuler les fonctions rénales et éliminer les excès. Pour beaucoup de nutritionnistes, **si nous adaptons notre alimentation aux produits de saison, pas besoin de compléments alimentaires.** De plus, en hiver, notre corps réclame des nutriments et des vitamines pour rester fort face aux rhumes et autres maladies qui nous entourent. Nous trouvons alors des légumes et fruits riches en minéraux et vitamines. Il se produit l'inverse en été : notre corps se déshydrate vite alors que les fruits et légumes de la saison estivale sont gorgés d'eau.

Chaque saison est associée à différents éléments et aliments qui renforceront votre santé. Manger selon le calendrier renforce non seulement notre corps, mais nous sommes mieux équipés pour digérer ces aliments à ce moment-là. Les aliments de saison pourraient également nous aider à être **plus en harmonie avec la nature.** Manger localement et de façon saisonnière favorise une vie plus saine. Une des raisons est qu'ils **contiennent généralement plus de nutriments que les aliments hors saison des supermarchés.**

Après la récolte d'un aliment, au fil des jours, de nombreux nutriments diminuent. Pour éviter que les aliments ne perdent des nutriments sensibles à la chaleur et à la lumière pendant le transport, certaines entreprises récupèrent les aliments non affinés, puis utilisent des agents artificiels pour les faire mûrir rapidement. Certains s'interrogent sur la sécurité de ces agents de mûrissement, notamment des chercheurs qui ont rédigé une revue publiée dans Agriculture & Sécurité alimentaire en mai 2017. Pour l'instant, le législateur américain « recommande l'utilisation d'éthylène (une hormone naturelle dans les fruits) pour la maturation après la récolte des fruits tropicaux et le déverdissement des agrumes ». Bien que l'agent soit considéré comme non toxique, des études supplémentaires sont nécessaires pour étudier ses effets à long terme sur les humains. En attendant, considérez ceci comme une autre raison de privilégier les produits biologiques et de saison intacts.

En prime, **manger selon les saisons a meilleur goût et est également moins cher.** La même chose se produit lorsque les produits sont récoltés puis expédiés dans des camions frigorifiques à plusieurs kilomètres pour atteindre votre magasin. En décembre, une tomate orange, sans saveur, ne peut en aucun cas se comparer à une tomate ancienne fraîche en été.

En ce qui concerne les **coûts**, ce sont les **aliments hors saison qui sont les plus chers**, car il y a un coût supplémentaire pour stocker et distribuer les produits de tout le pays ou du monde. Les produits locaux de votre épicerie, de votre marché de producteurs, de la CSA, de votre ferme ou de votre verger à choisir vous prennent moins de temps et moins de kilomètres, de la ferme à la table, ce qui vous permet de gagner du temps.

Un autre avantage de la consommation saisonnière est la façon dont la planète est aidée. Selon certaines estimations, une **consommation saisonnière et locale peut réduire jusqu'à 10 % l'empreinte carbone de vos aliments.**

Comme vous pouvez le constater, même si tout est disponible à l'épicerie, il est préférable de manger ce qui pousse en ce moment autour de vous. Lorsque vous visitez votre marché de producteurs ou votre épicerie, demandez ce qui est en saison et ce qui est local, achetez ces aliments et profitez des saveurs fabuleuses de ces aliments en saison.

Sources : <https://www.aquatonic.fr/blog/sante/effets-changement-saison>, <https://www.sonima.com/food/health-nutrition/seasonal-eating/>
<https://unpeudemarine.com/2018/06/13/113/>