Personnes Intéressées Par La Santé

Le régime DASH pour une pression artérielle plus saine

Qu'est-ce que le régime DASH?

Le régime DASH (Dietary Approaches to Stopping Hypertension), pour combattre l'hypertension artérielle par l'alimentation, consistent en deux études, nommées DASH et DASH-sodium, qui portent sur les moyens de réduire l'hypertension en modifiant les habitudes alimentaires. Les résultats de la première étude DASH ont été publiés en 1997 et ceux de la deuxième, DASH-sodium, en 2000. Au cours de l'étude DASH, les sujets ont été soumis à un des trois régimes alimentaires : une alimentation à valeur nutritive comparable à celle de la plupart des Nord-Américains, le même régime enrichi en fruits et en légumes ou finalement, le régime DASH, riche en fruits et en légumes, riche en produits laitiers à faible teneur en matières grasses, et faible en gras saturés, en gras alimentaires totaux et en **cholestérol**.

Les résultats ont été extraordinaires. L 'alimentation enrichie **en légumes et en fruits** et le régime DASH ont tous deux fait baisser la pression artérielle. Le régime DASH a eu le plus grand effet sur la pression artérielle et celle-ci était plus basse moins de deux semaines après le début du régime. Non seulement la pression artérielle était-elle plus basse, mais le cholestérol total et le « mauvais » cholestérol (lipoprotéines à faible densité ou LDL) étaient aussi à la baisse.

Lors de l'étude DASH-sodium, les sujets ont été soumis à un régime DASH contenant un des trois choix de quantités de sodium suivants, soit 3 300 mg par jour (la quantité normale consommée par plusieurs Nord-Américains, soit 2 300 mg (une quantité modérément réduite) ou 1 500 mg (une quantité encore plus réduite). La pression artérielle de tous les sujets s'est abaissée, mais plus leur consommation de sel était réduite, plus la baisse de la pression artérielle était marquée. Les sujets déjà hypertendus sont ceux qui ont affiché la baisse la plus marquée.

Pourquoi la pression artérielle est-elle si importante?

L'hypertension artérielle oblige le cœur à travailler plus fort afin de pomper le sang qui contient l'oxygène et les éléments nutritifs vitaux dans l'organisme. Les artères qui véhiculent le sang se cicatrisent, durcissent et perdent de leur élasticité. Bien que ce processus fasse partie du vieillissement, il se produit plus rapidement chez les personnes hypertendues. Avec le durcissement des artères, le cœur doit travailler encore plus fort et le muscle cardiaque s'épaissit, faiblit et perd

sa capacité de pomper le sang. Quand les artères sont endommagées par l'hypertension artérielle, les organes qu'elles alimentent peuvent aussi être endommagés. Par exemple, ce type de dommages peut affecter le cœur en provoquant une crise cardiaque, ou le cerveau, en causant un AVC, ou les reins, en provoquant l'insuffisance rénale.

En quoi le régime DASH diffère-t-il des recommandations canadiennes?

Le régime DASH n'est pas unique; ses recommandations sont très similaires à celles du Guide alimentaire canadien. En effet, dans les deux cas, on mise sur l'abondance de légumes et de fruits ainsi que la consommation d'aliments à grains entiers et d'aliments protéinés variés, comme les noix, les graines, les haricots, la viande maigre, la volaille, le poisson et les produits laitiers nature et faibles en gras. Le régime DASH prévoit aussi une alimentation faible en gras saturés, en sucre et en sel.

Le Guide alimentaire canadien adopte désormais une approche basée sur l'Assiette bien manger : à chaque repas ou collation, la moitié de l'assiette doit être composée de légumes et de fruits; un quart, d'aliments à grains entiers; et l'autre quart, d'aliments protéinés. Le régime DASH prévoie, quant à lui, un nombre et une taille de portions pour divers groupes alimentaires.

Le régime DASH

Groupes alimentaires DASH :

- Légumes
- Fruits
- Produits céréaliers (surtout de grains entiers)
- Produits laitiers faibles en gras ou sans gras
- Viande maigre, volaille, poisson
- Noix, graines et haricots secs
- Corps gras

Nombre de portions DASH par jour (sauf indication contraire) et exemples de tailles de portion :

- **Légumes : 4 à 5 portions**
  250 ml (1 tasse) de légumes en feuilles, crus
  125 ml (½ tasse) de légumes cuits

- **Fruits : 4 à 5 portions**
  1 fruit de taille moyenne
  63 ml (¼ tasse) de fruits séchés
  125 ml (½ tasse) de fruits frais, congelés ou en conserve

- **Produits céréaliers (surtout de grains entiers) : 7 à 8 portions**
  1 tranche de pain
  250 ml (1 tasse) de céréales prêtes à manger
  125 ml (½ tasse) de riz, de pâtes ou de céréales, cuits

- **Produits laitiers pauvres en gras ou sans gras : 2 à 3 portions**
  250 ml (1 tasse) de lait
  250 ml (1 tasse) de yogourt
  50 g (1½ oz) de fromage

- **Viande maigre, volaille, poisson : 2 portions ou moins**
  100 g (3 oz) de viande maigre, de volaille sans peau ou de poisson

- **Noix, graines et haricots secs : 4 à 5 portions par semaine**
  75 ml (⅓ tasse ou 1,5 oz) de noix
  30 ml (2 c. à table) de beurre d'arachides
  30 ml (2 c. à table ou ½ oz) de graines
  125 ml (½ tasse) de haricots ou de pois secs, cuits

- **Corps gras : 2 à 3 portions**
  5 ml (1 c. à thé) de margarine molle
  15 ml (1 c. à table) de mayonnaise faible en gras
  30 ml (2 c. à table) de vinaigrette légère
  5 ml (1 c. à table) d'huile végétale

Et les médicaments?

Plusieurs personnes ont besoin de médicaments pour contrôler leur pression artérielle. Modifier ses habitudes de vie comme adopter une alimentation plus saine, peut être le seul traitement dont ont besoin les personnes affichant une hypertension modérée. Mais chez ceux et celles qui doivent prendre des médicaments pour contrôler leur pression artérielle, des habitudes de vie et une alimentation saines peuvent contribuer à réduire la quantité de médicaments dont ils ont besoin.

Que faire alors?

Un mode de vie absolument sain, qui implique donc une alimentation saine, fait partie des recommandations canadiennes pour le traitement de l'hypertension artérielle. La Fondation des maladies du cœur a participé à la définition de ces directives, qui sont mises à jour à chaque année. Afin de contrôler votre pression artérielle et de réduire vos risques de maladie cardiovasculaire, voici ce que les directives vous conseillent :

- Faites de l'activité physique de 30 à 60 minutes la plupart des jours de la semaine
- Optez aussi souvent que possible pour les aliments suivants : légumes et fruits, produits laitiers et substituts faibles en matières grasses, produits à grains entiers, et protéines provenant d'une variété de sources (haricots, lentilles, noix et graines, viande maigre, volaille et poisson). Limitez votre consommation de plats de restauration rapide et d'aliments transformés, car ils contiennent généralement beaucoup de sel et de gras saturés.
- Si vous faites de l'embonpoint, une perte d'environ 5 kg (10 lb) permettra de baisser votre pression artérielle. Atteindre un poids sain (calculé en fonction de votre âge et de votre sexe) permettra de la faire baisser encore davantage
- Réduisez votre consommation de sel :
  - réduisez la quantité ajoutée à la cuisson et à table;
  - évitez les aliments hautement transformés
  - choisissez des légumes et des fruits frais ou congelés nature,
  - évitez les aliments en conserve ou préparés qui sont riches en sel;
  - lisez les étiquettes des aliments pour connaître leur teneur en sel,

    - utilisez plutôt d'autres assaisonnements comme les herbes, les épices, le jus de citron et l'ail.
- Si vous buvez de l'alcool, évitez de prendre plus de deux consommations par jour pour un maximum de 10 consommations par semaine pour les femmes, et plus de 3 consommations par jour pour un maximum de 15 consommations par semaine pour les hommes. (Évitez de boire lorsque vous utilisez un véhicule, prenez un médicament ou d'autres substances qui interagissent avec l'alcool, êtes enceinte ou prévoyez le devenir, devez prendre d'importantes décisions, faites une activité physique dangereuse ou êtes responsable de la sécurité d'autres personnes. Évitez de boire si vous avez une dépendance à l'alcool ou un autre problème de santé physique ou mentale. Si vous vous inquiétez des effets de l'alcool sur votre santé, consultez votre médecin.)
- Vivez sans fumée. Si vous fumez alors que vous souffrez d'hypertension artérielle, il est important que vous cessiez. Le tabagisme augmente votre risque de troubles cardiaques et d'autres maladies. Votre foyer et votre milieu de travail devrait aussi être des endroits sans fumée.
- Soyez actif pendant au moins 30 minutes par jour ou au moins 3 fois par semaine.
- Prenez le temps de vous détendre.
- Prenez vos médicaments tels que prescrits.
- Mesurez votre pression artérielle à la maison.
- Évitez de boire les boissons sucrées. Choisissez de l'eau potable, du lait faible en gras ou du thé.

Modifier vos habitudes alimentaires représente un engagement à long terme pour un mode de vie sain. Les personnes qui modifient graduellement leur alimentation plutôt que de tenter des modifications dramatiques d'un seul coup sont plus susceptibles de respecter leur nouveau régime.

Si vous songez à entreprendre le régime DASH, assurez-vous de consulter d'abord votre médecin.

Quelle quantité de sel?

Nous recommandons à la population de ne pas consommer plus de 2 300 mg de sodium (environ 1 c. à thé / 5 ml de sel de table) par jour.

Rappelez-vous que le sel que vous consommez ne provient pas uniquement de la salière. On le retrouve en grande quantité dans les soupes en conserves, dans les aliments de casse-croûte et les plats de restaurant

Pour entreprendre sans peine le régime DASH

Faites les changements graduellement.

- Si habituellement vous mangez une ou deux portions de légumes par jour, ajoutez une portion de plus au dîner et une au souper.
- Si habituellement vous ne mangez pas de fruits ou si vous ne buvez que du jus au déjeuner, ajoutez un fruit à votre repas ou optez pour cet aliment plutôt que pour un jus.
- Limitez votre consommation de viande à 170 g (6 oz) par jour pour deux repas. Chaque repas correspond environ à la taille d 'un jeu de cartes ou de la paume de votre main.
- Mangez des fruits, des légumes, des aliments à grains entiers ou des aliments protéinés au dessert et à la collation.
- Consommez une variété d'aliments.

Faites votre **Évaluation de risque cardiovasculaire** et obtenez un profil de risque personnalisé ainsi qu'un plan d'action sur mesure pour vivre sainement.

Apprenez-en plus sur d'**autres régimes alimentaires** qui peuvent améliorer votre santé.