



Potassium, sodium et tension

Le conseil du Pr Xavier Girerd, cardiologue

- ✓ Je souhaite vous informer sur les bénéfices pour la tension d'une alimentation pauvre en sel mais riche en aliments contenant du potassium.

La tension en chiffres - étude FLAHS

- ✓ En 2019 en France métropolitaine, 25 % des hommes et 16 % des femmes déclaraient consommer à 2 repas ou plus par semaine au moins un des aliments suivants riche en sel caché : pizza, burger, sandwich, quiche, crevettes, olives, chips, plat cuisiné par un traiteur, cuisine asiatique.

L'info recherche du Dr Marie-Catherine Wimart

- ✓ Les effets cardio-vasculaires défavorables d'une consommation excessive de sel peuvent être moins importants si la consommation de potassium d'origine alimentaire augmente.

Aliments, potassium et tension - Dr Philippe Giral, médecin nutritionniste

- ✓ Les aliments riches en potassium sont : le brocoli et le chou, les légumes verts; les légumineux (haricot blanc et lentilles) ; les fruits (banane et abricots quand ils sont déshydratés) ; les pommes de terre (à condition de garder la peau) ; le cacao.