



Pr Xavier GIRERD
Président de la FRHTA



LE CONSEIL DU Pr Xavier GIRERD

Pour faire baisser la tension, le message « manger moins salé » doit être complété par « manger plus d'aliments riches en potassium »

- Bénéfice pour les patients hypertendus de voir diminuer leur tension artérielle lorsque la consommation de chlorure de sodium (nom chimique du sel habituellement utilisé pour saler les aliments) est diminuée.
- une diminution de 5 g par jour de la consommation de sel de cuisine peut s'accompagner, chez 40% des patients hypertendus, d'une baisse de la tension.
- cette action sur la tension est plus constante, si en plus de la diminution de la consommation de sodium, il est réalisé une augmentation de la consommation d'aliments contenant du potassium.
- Le bénéfice est optimal lorsqu'il est consommé au moins 4 fois plus de potassium que de sodium.
- Pour connaître plus en détail les listes d'aliments à éviter, et ceux à privilégier écoutez les podcasts « les voix de l'hypertension » dont vous trouverez les liens sur www.frhta.org