

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

infos@tension
La Lettre d'information de la FRHTA
mars 2022



L'invité :
Docteur Ph. Giral



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



« L'augmentation de l'apport en potassium alimentaire concomitant avec une diminution de l'apport en sodium s'accompagne d'une baisse des chiffres de la tension ! »

Quels sont les aliments qui contiennent du potassium?

Beaucoup d'études ont montré qu'un régime riche en potassium entraînait une baisse de la pression artérielle de quelques millimètres de mercure et avait aussi des effets bénéfiques pour prendre en charge l'insuffisance cardiaque. Le régime DASH mis au point aux USA est riche en aliments qui apportent du potassium. Il a été utilisé dans de nombreuses études et les preuves de son intérêt pour préserver la santé cardiovasculaire sont indiscutables.

Parmi les aliments riches en potassium et populaires on doit citer en premier le cacao. La rumeur indique souvent que le chocolat est riche en potassium. La vérité nutritionnelle est que ce sont les préparations les plus riches en poudre de cacao qui sont celles qui contiennent le plus de potassium. Ainsi, pour augmenter les apports de potassium il faudra tenir compte du contenu en poudre de cacao du chocolat consommé: par exemple, un chocolat au lait est sucré et apportera peu de potassium, alors qu'un chocolat noir à plus de 70 % sera beaucoup plus favorable pour l'apport de potassium.

Il y a d'autres aliments riches en potassium. Ce sont :

- le brocoli, les légumes verts, le chou;
- les légumineux : haricot blanc et lentilles;
- les fruits : banane et abricots quand ils sont déshydratés;
- les pommes de terre, à condition de garder leur peau où se situe le potassium.

Il faut aussi insister sur la relation complexe qui existe entre potassium et sodium. Du temps de l'homme de Neandertal la nourriture était riche en légumes, en fibres et en potassium et très pauvre en sel. Aujourd'hui, le rapport sodium/potassium s'est inversé : on mange plus de sodium (sel) que de

potassium. Il a été montré que c'est l'élévation du rapport sodium/potassium qui augmente le risque d'hypertension alors que c'est l'augmentation de l'apport en potassium alimentaire concomitant avec une diminution de l'apport en sodium qui fait diminuer le rapport sodium/potassium et cela s'accompagne d'une baisse des chiffres de la tension !

La surconsommation de chlorure de sodium (sel de cuisine) est mauvaise pour la santé cardio-vasculaire. Toutefois, un régime diminué en sel est bénéfique chez certains sujets mais pas chez tout le monde. En revanche, un régime riche en potassium d'origine alimentaire est bon pour tous les sujets en bonne santé. La supplémentation de potassium par comprimé peut être utile chez des patients qui souffrent de baisse de potassium du fait de la prescription d'un traitement par diurétique ou par corticoïde ou chez ceux ayant une perte digestive de potassium (par diarrhées ou vomissements).

En revanche, la supplémentation systématique de potassium peut exposer à un risque d'hyperkaliémie (élévation sanguine importante de potassium pouvant provoquer de graves troubles cardiaques) en particulier chez les patients avec une maladie rénale ou chez ceux prenant des médicaments par IEC par sartans ou par spironolactone. Le suivi d'un régime riche en potassium doit donc être surveillé chez ces patients à risque.

Quelle action de la FRHTA avez-vous le plus apprécié ?

L'application suiviHTA est pour moi très intéressante : les futures évolutions vont en faire une appli multi-usage et c'est une très bonne idée. J'aimerais d'ailleurs qu'il existe une appli similaire pour le suivi des patients ayant un traitement pour soigner l'élévation du cholestérol.