

## La lettre mensuelle d'information sur l'Hypertension Artérielle par la FRHTA

Mars 2022

### Risques du mauvais sommeil et hypertension

écouter la lettre en podcast

regarder la lettre en vidéo

## Le sommaire

infos@tension

La Lettre d'information de la FRHTA

**mars 2022**



FONDATION DE RECHERCHE SUR L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE

### 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.

# 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 ».

**infos@tension**

La Lettre d'information de la FRHTA  
**mars 2022**



**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](http://www.frhta.org)

Auteur : Pr Xavier Girerd, Président de la Fondation de Recherche sur l'hypertension artérielle et cardiologue à l'Assistance Publique à Paris.

Ce mois-ci, je souhaite vous informer sur les bénéfices pour la tension d'une alimentation pauvre en sel mais riche en aliments contenant du potassium.

Depuis des années le message «manger moins salé» est largement diffusé et connu du grand public. La raison de ce message répétée par tous les media est le bénéfice pour les patients hypertendus de voir diminuer leur tension artérielle lorsque la consommation de chlorure de sodium (le nom chimique du sel habituellement utilisé pour saler les aliments) est diminuée.

De nombreuses études scientifiques ont en effet démontré qu'une diminution de 5 g par jour de la consommation de sel de cuisine pouvait s'accompagner, chez 40% des patients hypertendus, d'une baisse de la tension.

Il faut savoir que 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 potas-

sium. Le bénéfice est optimal lorsqu'il est consommé au moins 4 fois plus de potassium que de sodium.

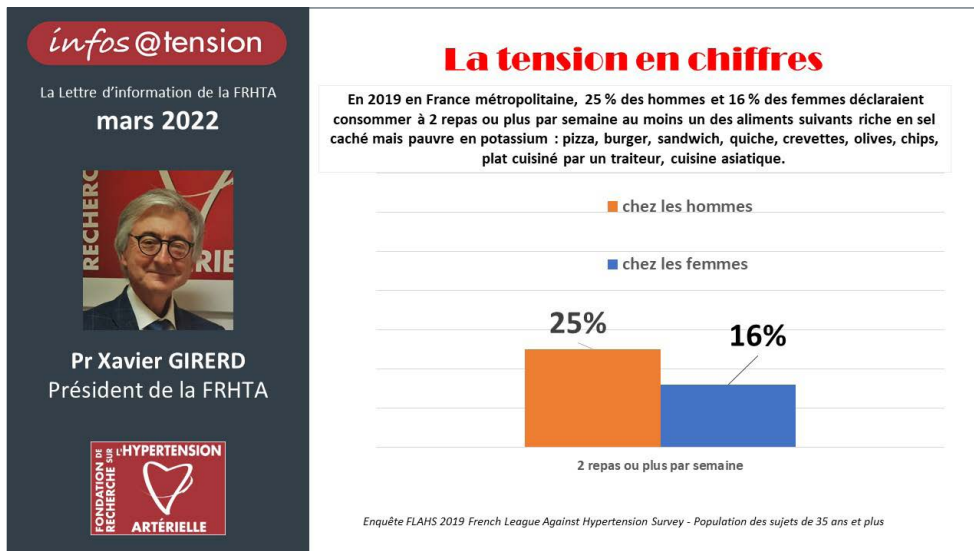
Les aliments qui contiennent la plus grande quantité de potassium sont les fruits, les légumes, les graines mais aussi le cacao.

Pour obtenir une baisse de la tension en prenant garde à son alimentation, il faut donc non seulement « manger moins d'aliments contenant du sel caché » mais aussi « manger plus d'aliments riches en potassium ».

Pour connaître plus en détail les listes d'aliments à éviter et ceux à privilégier [écoutez les podcasts « les voix de l'hypertension »](#)

# LA TENSION EN CHIFFRES

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.



Auteur : Pr Xavier Girerd, Président de la Fondation de Recherche sur l'hypertension artérielle et cardiologique à l'Assistance Publique à Paris.

L'enquête FLAHS 2019 a été réalisée par KantarHealth en mai-juin 2019 par un auto-questionnaire envoyé à 6 000 individus âgés de 35 ans dont le domicile principal est en France métropolitaine. Une représentativité des résultats pour la population Française métropolitaine a été assurée par redressement statistique des données. Pour connaître les habitudes alimentaires de ces sujets adultes, il a été demandé de remplir le questionnaire standardisé ExSel qui comporte 6 questions évaluant la quantité des aliments consommés au cours d'une semaine habituelle.

En 2019 en France métropolitaine, 25 % des hommes et 16 % des femmes adultes de plus de 35 ans déclaraient consommer au cours de 2 repas ou plus par semaine au moins un des aliments suivants reconnus comme étant riche en sel caché mais pauvre en potassium: pizza, burger, sandwich, quiche, crevettes, olives, chips, plat cuisiné par un traiteur, cuisine asiatique.


Pour connaître plus de données sur « Les chiffres de la tension en France » obtenues à partir des enquêtes FLAHS réalisées depuis 2002 en France métropolitaine, [rendez-vous à la rubrique Enquêtes FLAHS](#).

Pour aller plus loin : [écoutez les podcasts « les voix de l'hypertension »](#)

# L'INFO RECHERCHE

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

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



**Docteur M.-C. Wimart**  
secrétaire adjoint du Comité de Lutte  
contre l'Hypertension Artérielle

**FONDATION DE RECHERCHE SUR L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE**

## L'INFO RECHERCHE

### Le potassium et le Risque Cardiovasculaire

Quand l'élimination urinaire du sodium augmente et que celle du potassium baisse, le rapport Na/K augmente et le Risque Cardiovasculaire augmente.

	Sodium (Na) urinaire/24h	Potassium (K) urinaire/24h	Rapport Na/K
Variation	↗	↘	↗
Risque CV	↗	↘	↗
Risque CV pour +1 g	+1 g + 18% ↗	+1 g - 18% ↘	

Pour chaque augmentation de l'élimination quotidienne de 1g de sel ou de 1g de potassium, le Risque Cardiovasculaire augmente ou diminue de 18 % (augmentation du risque pour le sel et diminution pour le potassium).  
**En conclusion** : il se confirme que les effets cardio-vasculaires défavorables d'une consommation excessive de sel peuvent être moins importants si la consommation de potassium d'origine alimentaire augmente.

*Ma Y. New Engl J Med 386;3 January 20, 2022*

Auteur : Dr MC Wimart, membre du Comité Français de Lutte contre l'Hypertension Artérielle

Diminuer sa consommation de sodium peut être utile chez certains sujets pour faire baisser les chiffres de la tension, mais cet effet est plus important si l'on augmente dans le même temps sa consommation de potassium. Dans une étude publiée en 2022, dans la prestigieuse revue médicale «New England Journal of Medicine», une équipe Internationale multidisciplinaire a analysé les données de six études prospectives de cohortes d'adultes vivant aux USA, initialement en bonne santé, afin d'évaluer le rôle du rapport sodium/potassium sur la survenue d'une complication cardiovasculaire.

Pour cette étude, le potassium et le sodium ont été dosés sur un recueil des urines de 24 heures une seule fois au début de la période de surveillance. Le rapport sodium/potassium a été calculé puis il a été noté la survenue d'une complication cardiovasculaire sur une période moyenne de 8,8 années.

Dans cette étude, chez les 10 709 participants, comportant 23,6 % de sujets avec une hypertension artérielle, 571 complications cardiovasculaires sont survenues. La quantité de sodium consommée était de 3,3 grammes par jour (soit 8,25 grammes de sel par jour) alors que celle de potassium consommé était plus faible à 2,53 grammes par jour.

Le rapport sodium sur potassium était de 2,2. L'étude montre que le risque de complications cardiovasculaires augmente lorsque le sodium urinaire augmente, et qu'il diminue lorsque le potassium augmente, alors que le risque de complication augmente lorsque le rapport sodium potassium augmente.

Ainsi, un calcul montre que pour chaque augmentation du sodium de 1 g (2,5 g de sel) il est observé une augmentation de 18 % du risque de survenue d'une complication cardiovasculaire. De plus, pour chaque augmentation de potassium de 1 g il est observé une diminution de 18 % du risque de complication cardiovasculaire. Concernant le rapport sodium/potassium, un rapport supérieur à 3,4 s'accompagne d'une augmentation de 62 % des complications cardiovasculaires.

En conclusion : il se confirme que les effets cardio-vasculaires défavorables d'une consommation excessive de sel peuvent être moins importants si la consommation de potassium d'origine alimentaire augmente.

**Pour aller plus loin** : [écoutez les podcasts « les voix de l'hypertension »](#)

[Lire le résumé en anglais de cette publication](#)

## 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.