



Alimentation et hypertension artérielle pulmonaire



INSTITUT UNIVERSITAIRE
DE CARDIOLOGIE
ET DE PNEUMOLOGIE
DE QUÉBEC

AFFILIÉ À  UNIVERSITÉ
LAVAL

Par Marie-Christine Fortin, Dt.P.
Juin 2017

Plan de la présentation



INSTITUT UNIVERSITAIRE
DE CARDIOLOGIE
ET DE PNEUMOLOGIE
DE QUÉBEC

AFFILIÉ À  UNIVERSITÉ
LAVAL

- Objectif de la présentation
- Principales recommandations
- L'hydratation
- Le sodium
 - Besoins quotidien et sources principales
 - Comment le repérer? (Lecture des étiquettes, restaurants)
 - Trucs et alternative
- Alimentation et anticoagulothérapie
- Conclusion
- Période de questions

Objectifs



INSTITUT UNIVERSITAIRE
DE CARDIOLOGIE
ET DE PNEUMOLOGIE
DE QUÉBEC

AFFILIÉ À  UNIVERSITÉ
LAVAL

- Comprendre le pourquoi des recommandations;
- Être en mesure d'avoir une hydratation adéquate en respect des différentes recommandations par rapport à la médication;
- Reconnaître les principales sources de sodium;
- Être en mesure de lire les étiquettes nutritionnelles et choisir les produits les plus intéressants par rapport au sodium;
- Être en mesure de substituer le sel dans les recettes;

Bref, se sentir à l'aide avec l'alimentation et ne pas considérer les recommandations comme une contrainte au plaisir de manger!

Principales recommandations



INSTITUT UNIVERSITAIRE
DE CARDIOLOGIE
ET DE PNEUMOLOGIE
DE QUÉBEC

AFFILIÉ À
UNIVERSITÉ
LAVAL

- Avoir une hydratation suffisante qui prend en considération les conditions particulières;
- Limiter la consommation de sodium (sel);
- Avoir une alimentation équilibrée basée sur le Guide Alimentaire Canadien.



L'hydratation



INSTITUT UNIVERSITAIRE
DE CARDIOLOGIE
ET DE PNEUMOLOGIE
DE QUÉBEC

AFFILIÉ À  UNIVERSITÉ
LAVAL

- Les besoins quotidiens en liquide
 - Avec diurétiques (selon la dose du médicament et les recommandations de votre médecin) : 1,2 à 1,8L/jour
 - Sans diurétiques : ~ 2L/jour
- L'eau = breuvage par excellence
- Boire toute la journée
- Au besoin, utiliser un contenant gradué pour calculer votre consommation quotidienne

L'hydratation



INSTITUT UNIVERSITAIRE
DE CARDIOLOGIE
ET DE PNEUMOLOGIE
DE QUÉBEC

AFFILIÉ À  UNIVERSITÉ
LAVAL

- Trucs pour diminuer la soif en cas de restriction liquidienne:
 - Sucrer des glaçons;
 - Faire congeler des petits fruits (raisin, framboises, mûre, bleuet) et les laisser décongeler dans la bouche;
 - Ajouter du jus de citron ou des tranches d'agrumes à votre eau (plus désaltérant);
 - Éviter les aliments salés;
 - Croquer dans des fruits frais gorgées d'eau;
 - Pendant l'été, éviter l'exposition prolongée au soleil.

Le sodium



INSTITUT UNIVERSITAIRE
DE CARDIOLOGIE
ET DE PNEUMOLOGIE
DE QUÉBEC

AFFILIÉ À  UNIVERSITÉ
LAVAL

- Besoins quotidien en sodium
 - Pour la population en générale : **2300 mg/jour**
 - Pour les personnes atteintes d'hypertension artérielle pulmonaire, d'hypertension artérielle ou d'une maladie cardiaque: **2300 mg/jour**
 - À noter : la consommation moyenne en sodium des Canadiens est de **3400 mg/jour**

Le sodium



INSTITUT UNIVERSITAIRE
DE CARDIOLOGIE
ET DE PNEUMOLOGIE
DE QUÉBEC

AFFILIÉ À  UNIVERSITÉ
LAVAL

- Principales sources de sodium
 - Sel ajouté à table (1 c. à thé = 2300 mg);
 - Aliments en conserve (poissons, légumes, légumineuses, viande, etc.);
 - Charcuteries et viandes fumées;
 - Chips et grignotines (méli-mélo, bretzels, etc.);
 - Noix et graines salées;
 - Repas congelés ou mets préparés à l'épicerie;
 - Condiments, vinaigrettes, sauce et marinades commerciales;
 - Mélanges d'épices;
 - Soupes et bouillons du commerce;
 - Fromage à tartiner;
 - Jus de légumes et jus de tomates réguliers;
 - Repas et mets du restaurants (surtout restauration rapide).

Le sodium



INSTITUT UNIVERSITAIRE
DE CARDIOLOGIE
ET DE PNEUMOLOGIE
DE QUÉBEC

AFFILIÉ À  UNIVERSITÉ
LAVAL

- Lecture des étiquettes nutritionnelles
 - Pour connaître la valeur nutritive des aliments;
 - Pour comparer les produits entre eux;
 - Pour augmenter ou diminuer la consommation de certains nutriments.
- Pour nous aider
 - Les allégations nutritionnelles;
 - Le tableau de la valeur nutritive;
 - La liste des ingrédients.

Le sodium



INSTITUT UNIVERSITAIRE
DE CARDIOLOGIE
ET DE PNEUMOLOGIE
DE QUÉBEC

AFFILIÉ À  UNIVERSITÉ
LAVAL

- Les allégations nutritionnelles
 - Énoncées réglementées sur lesquels on peut se fier, mais ... prudence!
 - Un produit dit faible en sel peut être très gras ou très sucré, ce qui n'est pas un avantage.
 - Les mentions «25% ou 50% moins de sel» ou «25% moins de gras» sont comparés au produit ordinaire de la même marque et peuvent donc demeurer des choix trop salés

Le sodium



INSTITUT UNIVERSITAIRE
DE CARDIOLOGIE
ET DE PNEUMOLOGIE
DE QUÉBEC

AFFILIÉ À UNIVERSITÉ
LAVAL

- Les allégations nutritionnelles

Sans sodium ou sans sel Ne contient pas de sodium	< 5 mg par portion
Faible teneur Faible source	< 140 mg par portion
Légèrement salé	Minimum ↓ 50% moins que la version originale
Réduit en sodium ou en sel Plus faible teneur Moins de sodium ou de sel	Minimum ↓ 25% moins que la version originale
Sans ajout de sodium Sans sel ajouté Non salé	Aucun sel ajouté ni autre ingrédient contenant du sel. Mais, possibilité de retrouver du sodium de source naturelle



Le sodium

- L'information contenue dans le tableau est donnée pour cette quantité.
- Ajuster la valeur nutritive si la portion est différente que celle indiquée.
- S'assurer que la grosseur de la portion est identique lorsque 2 produits différents sont comparés.
- La quantité de sodium représente la teneur en sel.

Valeur nutritive	
par 4 craquelins (20 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 90	
Lipides 3 g	5%
Gras saturés 0.5 g	8%
+ Gras trans 0 g	
Cholestérol 0 mg	
Sodium 132 mg	6%
Glucides 14 g	5%
Fibres 2 g	8%
Sucres 2 g	
Protéines 4 g	
Vitamine A 0%	Vitamine C 0%
Calcium 0%	Fer 4%

Ingrédients: farine de blé entier, incluant le germe, l'huile végétale et le sel

Le sodium



INSTITUT UNIVERSITAIRE
DE CARDIOLOGIE
ET DE PNEUMOLOGIE
DE QUÉBEC

AFFILIÉ À
 UNIVERSITÉ
LAVAL

Valeur nutritive	
par 4 craquelins (20 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 90	
Lipides 3 g	5%
Gras saturés 0.5 g	8%
+ Gras trans 0 g	
Cholestérol 0 mg	
Sodium 132 mg	6%
Glucides 14 g	5%
Fibres 2 g	8%
Sucres 2 g	
Protéines 4 g	
Vitamine A 0%	Vitamine C 0%
Calcium 0%	Fer 4%

Ingrédients: farine de blé entier, incluant le germe, l'huile végétale et le sel

- Le % de la valeur quotidienne (%VQ) est basé sur les recommandations canadiennes et nous indique si l'aliment contient peu ou beaucoup d'un nutriment. Il nous permet de comparer les produits en regardant lequel est la meilleure source du nutriment désiré.
- Les ingrédients sont présentés en ordre décroissant de quantité (celui dont le poids dans l'aliment est en plus grande quantité en premier).



Le sodium

- Recommandations pour le sodium
 - Aliments: Viser entre 140 mg (6% VQ) et 240 mg (10% VQ);
 - Repas: moins de 600 mg.
- **ATTENTION:** Ingrédients qui signifient que l'aliment contient du sodium dans la liste des ingrédients:
 - Saumure, poudre à pâte, bicarbonate de sodium, benzoate de sodium, chlorure de sodium, citrate de sodium, phosphate sodique/disodique/monosodique, propionate de sodium, sel de mer.

Dans 1 tasse (250ml) de pois vert ...



- Frais = 3 mg (0%VQ) par portion



- En conserve régulière = 490 mg (20%VQ) par portion

Pour 30g de fromage...



- En brique = environ 200 mg (8%VQ) par portion



- Fondu en tranche ou à tartiner = environ 400 à 600 mg (16 à 25%VQ) par portion

Dans vos sandwichs...



- 2 œufs cuits durs = 125 mg (5%VQ) par portion



- 90g de poulet cuit froid = 70 mg (3%VQ) par portion



- 90g de jambon en tranche = 1125 mg (47%VQ) par portion

Dans 1 tasse (250ml) de grignotines ...



- Maïs soufflés naturels = 0 mg (0%VQ) par portion



- Croustilles de pomme de terre naturelles = 330 mg (14%VQ) par portion

Dans 1 tasse (250ml) de bouillon de poulet...



- **Concentré en cube = 1130mg (47%VQ) par portion**
- **Concentré liquide = 930mg (2c. à thé) (38%VQ) par portion**
- **Prêt à l'usage régulier = 950mg (39%VQ) par portion**



- **Concentré en poudre à faible teneur en sel = 135mg (6%VQ) par portion**
- **Prêt à l'usage sans sel ajouté = 65mg (3%VQ) par portion**

Le sodium



INSTITUT UNIVERSITAIRE
DE CARDIOLOGIE
ET DE PNEUMOLOGIE
DE QUÉBEC

AFFILIÉ À  UNIVERSITÉ
LAVAL

- Au restaurant
 - Les repas-minute sont souvent
 - Riches en matières grasses;
 - Riches en sel;
 - Riches en calories.
 - Les portions au restaurant sont généralement trop grosses
 - Des termes comme frit, nappé, enrobé, pané, au beurre, en sauce, mariné, fumé, sauce soya, etc. indiquent que l'aliment est soit riche en matières grasses ou en sodium

Le sodium



INSTITUT UNIVERSITAIRE
DE CARDIOLOGIE
ET DE PNEUMOLOGIE
DE QUÉBEC

AFFILIÉ À  UNIVERSITÉ
LAVAL

- Trucs pour faire de meilleurs choix au restaurant
 - Prendre son temps pour manger et, si la portion est trop grosse, en rapporter à la maison;
 - Remplacer les frites par du riz, une pomme de terre au four, une salade, ou faire un compromis moitié-moitié;
 - Demander les sauces et vinaigrettes à part, vous pourrez ainsi contrôler la quantité consommée;
 - Prendre garde aux restaurants de type «buffet à volonté», il est plus facile de se laisser tenter et de consommer des quantités plus grandes que nos besoins;

Le sodium



INSTITUT UNIVERSITAIRE
DE CARDIOLOGIE
ET DE PNEUMOLOGIE
DE QUÉBEC

AFFILIÉ À
 UNIVERSITÉ
LAVAL

- À titre d'exemple, l'analyse de quelques mets du restaurant:
 - Petit hamburger avec salade verte, vinaigrette à l'italienne légère et lait 1%: **370 kcal, 15 g M.G., 930 mg de sodium**
 - Hamburger de luxe, grosse portion de frites et petit lait frappé au chocolat: **1700 kcal, 70 g M.G., 2300 mg de sodium**
 - Sandwich au poulet grillé et jus d'orange: **375 kcal, 5,5 g M.G., 1345 mg de sodium**
 - Sandwich au poulet frit et crème de brocoli: **550 kcal, 17 g M.G., 2000 mg de sodium**

Le sodium



INSTITUT UNIVERSITAIRE
DE CARDIOLOGIE
ET DE PNEUMOLOGIE
DE QUÉBEC

AFFILIÉ À  UNIVERSITÉ
LAVAL

- Meilleurs choix au restaurant
 - Hamburger (sans mayonnaise ou sauce de type mayonnaise). Garnitures: salade, ketchup, moutarde, oignon, tomate;
 - Pizza végétarienne ou pizza au poulet (sans pepperoni, viande hachée, viande fumée ou autre charcuterie);
 - Salades repas-vinaigrette à part (sauf la salade César ou avec mayonnaise);
 - Végé-burgers et autres repas végétariens;
 - Fajitas;
 - Burgers au poulet grillé (sans mayonnaise ou sauce type mayonnaise);
 - Sous-marins au thon ou au poulet-garnis d'une généreuse portion de légumes (sans pepperoni ou autre charcuterie, sauces et vinaigrette en quantité modérée);

Le sodium



INSTITUT UNIVERSITAIRE
DE CARDIOLOGIE
ET DE PNEUMOLOGIE
DE QUÉBEC

AFFILIÉ À  UNIVERSITÉ
LAVAL

- Trucs pour diminuer votre consommation de sel
 - Choisir les aliments en conserve sans sel ajouté, surgelés ou frais;
 - Choisir des pièces de viandes tranchées minces, comme des rôtis, au lieu des charcuteries pour faire des sandwiches;
 - Choisir des noix ou arachides non salées;
 - Essayer de cuisiner le plus possible à la maison en contrôlant la quantité de sel ajoutée. Si vous achetez des mets déjà préparés, regardez l'étiquette des produits et portez une attention particulière au sodium.

Le sodium



INSTITUT UNIVERSITAIRE
DE CARDIOLOGIE
ET DE PNEUMOLOGIE
DE QUÉBEC

AFFILIÉ À UNIVERSITÉ
LAVAL

- Trucs pour diminuer votre consommation de sel
 - Utiliser des assaisonnements commerciaux sans sel pour rehausser le goût de vos mets préférés.
 - Épices Garno MD
 - La Jardinière Naturelle Garno MD
 - Mc Cormick MD
 - Mrs Dash MD
 - Club House sans sel MD Etc.



Mrs
Dash



Le sodium



INSTITUT UNIVERSITAIRE
DE CARDIOLOGIE
ET DE PNEUMOLOGIE
DE QUÉBEC

AFFILIÉ À  UNIVERSITÉ
LAVAL

- Trucs pour diminuer votre consommation de sel
 - **Herbes fraîches** : feuilles de plantes aromatiques
 - Sous forme : fraîche, séchée, déshydratée, en poudre ou en tube
 - Dans les plats chauds, les ajouter
 - **Fin de cuisson si**: Aneth, basilic, coriandre, estragon, cerfeuil, persil ou autres.
 - **Début de cuisson si**: Herbes méditerranéennes (origan, thym, sarriette, romarin, sauge, laurier et marjolaine), menthe et citronnelle.
 - Dans les plats froids, les ajouter longtemps avant la consommation

Le sodium



INSTITUT UNIVERSITAIRE
DE CARDIOLOGIE
ET DE PNEUMOLOGIE
DE QUÉBEC

AFFILIÉ À
 UNIVERSITÉ
LAVAL

- Trucs pour diminuer votre consommation de sel
 - **Les épices** : Autres parties des plantes aromatiques (fruits, graines, bulbes, racines, boutons floraux ou écorces)
 - Sous forme: Entière, concassée, moulue, broyée, râpée, marinée en pot ou en tube
 - Idéalement, les acheter entières et les moudre au moment de l'utilisation
 - Les ajouter en début de cuisson pour libérer les arômes

Le sodium



INSTITUT UNIVERSITAIRE
DE CARDIOLOGIE
ET DE PNEUMOLOGIE
DE QUÉBEC

AFFILIÉ À  UNIVERSITÉ
LAVAL

- Trucs pour diminuer votre consommation de sel
 - **Les légumes aromates :**
 - Oignons
 - Ail
 - Échalotes
 - Poireaux
 - Céleris
 - Radis
 - Ciboulettes

Le sodium



INSTITUT UNIVERSITAIRE
DE CARDIOLOGIE
ET DE PNEUMOLOGIE
DE QUÉBEC

AFFILIÉ À  UNIVERSITÉ
LAVAL

- Dilution des soupes et bouillons commerciaux

Produits de base	Quantité à ajouter
Bouillon régulier prêt à servir	2 boîtes
Bouillon réduit en sodium prêt à servir	1 boîte
Soupe en conserve régulière prête à servir ou condensée	3 conserves
Soupe en conserve réduite en sel prête à servir	2 conserves
Soupe en sachet régulière	3L (12t.)
Soupe en sachet à teneur réduite en sel	1,5L (6t.)
Concentré en cube, en poudre ou en liquide	15ml (1c. à table) ou 1 cube dilué avec 1,2 à 1,5L (5 à 6t.)

Le sodium



INSTITUT UNIVERSITAIRE
DE CARDIOLOGIE
ET DE PNEUMOLOGIE
DE QUÉBEC

AFFILIÉ À  UNIVERSITÉ
LAVAL

- Et le plus important ...

Le PLAISIR DE MANGER!

Avec les trucs donnés, modifiez vos recettes préférées en faisant que de petits ajustements à la fois

Alimentation et anticoagulothérapie



INSTITUT UNIVERSITAIRE
DE CARDIOLOGIE
ET DE PNEUMOLOGIE
DE QUÉBEC

AFFILIÉ À  UNIVERSITÉ
LAVAL

- Objectif général : Maintenir un apport en vitamine K stable

Asperge	Épinard
Chou de bruxelles	Laitue boston, rouge ou mesclun
Chou vert ou frisé	Persil frais
Brocoli	Algues

- Si on en consomme moins d'une fois au deux semaines, alors on se limite à une petite quantité

Alimentation et anticoagulothérapie



INSTITUT UNIVERSITAIRE
DE CARDIOLOGIE
ET DE PNEUMOLOGIE
DE QUÉBEC

AFFILIÉ À  UNIVERSITÉ
LAVAL

- Modération au niveau de l'alcool
 - 1 consommation pour les femmes
 - 2 consommations pour les hommes
- Jus de canneberge : maximum 600 mL par jour
- Suppléments vitaminiques : En informer votre médecin

Conclusion



INSTITUT UNIVERSITAIRE
DE CARDIOLOGIE
ET DE PNEUMOLOGIE
DE QUÉBEC

AFFILIÉ À  UNIVERSITÉ
LAVAL

- Éviter les changements draconiens de vos habitudes;
- Prendre le temps de faire l'épicerie;
- Et surtout...

GARDER LE PLAISIR DE MANGER

Merci beaucoup!



INSTITUT UNIVERSITAIRE
DE CARDIOLOGIE
ET DE PNEUMOLOGIE
DE QUÉBEC



Questions



INSTITUT UNIVERSITAIRE
DE CARDIOLOGIE
ET DE PNEUMOLOGIE
DE QUÉBEC

AFFILIÉ À  UNIVERSITÉ
LAVAL



Références

- Passeportsante.net
- Extenso.org
- Ordre Professionnel des Diététistes du Québec (site des membres)
- Gouvernement du Canada
- Institut universitaire de cardiologie et de pneumologie de Québec - Documents d'enseignement