

## L'HYPERTENSION ET LA DIALYSE

**Hypertension** : tension artérielle trop élevée.

Dans le langage courant, on considère qu'un adulte est hypertendu au-delà de 14/9 de tension.

**Dialyse** : opération effectuée régulièrement en milieu hospitalier et consistant à filtrer et épurer le sang d'une personne dont les reins malades ne savent plus effectuer seuls ce travail.

### L'élément à repérer :

**Le sel** : en faible proportion dans les aliments de base, on le retrouve en grande quantité dans tous les aliments préparés industriellement.  
Il est à diminuer en cas d'hypertension artérielle et de dialyse.

### A retenir :

2 à 4 g de sel suffisent à couvrir les besoins journaliers.  
Les recommandations sont de 6 à 8 g par jour.

### Ce qui est recommandé :

Tous les produits alimentaires de base, pauvres en sel : viande et poisson frais ou surgelés nature, œufs, légumes frais ou surgelés, fruits, eau plate, lait et laitages, féculents nature, huile, crème, beurre doux...)

### Ce qui est à éviter (et même proscrire) :

Tous les plats préparés, les conserves, les fromages, les charcuteries, les biscuits apéritifs, les crustacés et poissons fumés, les condiments, les eaux gazeuses...

L'hypertension artérielle accélère la fatigue du cœur en augmentant le travail du muscle cardiaque qui grossit, devient à mesure moins performant et s'épuise. Ses besoins en oxygène augmente alors que les coronaires ne peuvent plus les lui fournir. Le cœur souffre d'ischémie (voir angine de poitrine).

Si le cœur (angine de poitrine, infarctus), le cerveau (AVC) et les jambes (artérite) sont les principaux organes touchés par un développement de la plaque d'athérome, favorisée par l'hypertension artérielle, cette dernière est également un danger pour les reins (risques d'insuffisance rénale) et les yeux (lésions de la rétine pouvant conduire à la cécité).

Adopter ou retrouver un mode de vie sain, comprenant une alimentation équilibrée, une activité physique régulière, sans tabac et avec une consommation raisonnable d'alcool reste la meilleure réponse que l'on puisse apporter à l'hypertension artérielle.



5 rue des colonnes du Trône  
75012 Paris

[info@comitehta.org](mailto:info@comitehta.org)



12, rue Franquet  
75015 Paris

Téléphone : 01 53 62 66 66  
Fax : 01 53 62 67 47  
[contact@auraparis.org](mailto:contact@auraparis.org)