



12.01.2010 - 09:00 Uhr

## Tension artérielle: Trop de sel - que faire? / Campagne sur la tension artérielle de la Fondation Suisse de Cardiologie

Berne (ots) -

L'homme est ce qu'il mange. En d'autres termes, une alimentation équilibrée a une grande influence sur notre santé. Une consommation modérée de sel en fait partie: les nutritionnistes recommandent de ne pas manger plus de six grammes de sel par jour, soit environ la moitié de la consommation actuelle.

Une alimentation saine et équilibrée se compose essentiellement de fruits et légumes frais, de produits à base de farine complète, d'une plus grande consommation d'acides gras oméga 3 («huile de poisson») et de peu d'alcool. Combinée à un mode de vie actif et non-fumeur, une telle alimentation représente la base du bien-être. Une alimentation saine est aussi un élément crucial de prévention et de traitement de l'hypertension artérielle. «Le meilleur moyen de faire baisser la tension artérielle ou de prévenir l'hypertension est d'éviter l'excès de poids. La réduction du poids s'accompagne d'habitudes alimentaires plus saines», explique Michel Burnier, médecin-chef du Service de Néphrologie du Centre Hospitalier Universitaire Vaudois (CHUV).

Le communiqué complet est disponible sous:  
[www.swissheart.ch/medias](http://www.swissheart.ch/medias)

Contact:

Dr phil. Caroline Hobi  
Responsable information/prévention  
Fondation Suisse de Cardiologie  
Schwarztorstrasse 18, Case postale 368  
3000 Berne 14  
Tél.: +41/31/388'80'96  
Fax: +41/31/388'80'88  
E-Mail: [hobi@swissheart.ch](mailto:hobi@swissheart.ch)  
Internet: [www.swissheart.ch](http://www.swissheart.ch)