

DIÈTE DASH ET ALIMENTATION RÉDUITE EN SEL POUR CONTRER L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE

Publié le 16 janvier 2026 par Dr Martin Lanoue



- Le sel est un facteur MAJEUR et modifiable de l'hypertension. Réduire le sodium est l'un des gestes les plus efficaces, les plus rapides et les mieux documentés pour faire baisser la pression artérielle — parfois autant qu'un médicament, chez les personnes sensibles au sel.
- Le sel caché est le vrai problème. Plus de 80 % du sodium consommé provient des aliments transformés et des restaurants, pas de la salière.
- Le goût s'adapte — le cerveau aussi. Le goût se reprogramme en 6 à 8 semaines. Ce n'est pas un

manque de volonté, mais un phénomène neurobiologique normal.

- Lire les étiquettes change concrètement la santé. Un aliment « réduit en sel » n'est pas nécessairement faible en sodium. 5 % et moins = bon choix. 15 % et plus = à limiter.
- Le régime DASH, riche en fruits et légumes, est l'approche la plus efficace contre l'hypertension artérielle.
- Chaque petit changement compte. Vous avez plus de contrôle que vous le pensez.

Catégories [Alimentation et poids](#), [Problèmes de santé courants](#)

Étiquettes: [À la une](#), [Cardiovasculaire](#), [Habitudes de vie](#), [Nutrition](#), [Santé préventive](#)

Pour l'article sur l'hypertension artérielle, [cliquez ici](#).

Le sel est considéré comme « l'ennemi numéro 1 » de la pression artérielle, et avec raison.

Il augmente la pression entre autres parce qu'il provoque une rétention d'eau. Il y a alors plus d'eau qui se retrouve dans notre corps, dans nos vaisseaux sanguins, et comme tout tuyau dans lequel on augmente le volume ou la quantité de liquide, la pression augmente. Certaines personnes (environ 50 %) sont génétiquement plus sensibles au sel et auront donc une plus grande diminution de leur pression artérielle si elles diminuent leur consommation. Avec l'âge, nous devenons aussi plus sensibles au sel.

Peut-être vous dites-vous : « la salière n'est plus sur la table depuis longtemps, et nous n'ajoutons jamais de sel ! », et c'est tant mieux. Mais saviez-vous que le sel de table ne représente que 10 % du sodium consommé?

En effet, la plupart de nos apports excessifs en sodium proviennent de l'industrie alimentaire (environ 80 % des produits transformés et ultra-transformés) et du restaurant, alors que le 10% restant se retrouve naturellement dans les aliments. Il est caché dans beaucoup d'aliments que nous mangeons quotidiennement.

La très connue et populaire émission *L'Épicerie* à Radio-Canada l'a très bien démontré dans son épisode du 6 octobre 2021 [disponible ici](#).

L'alimentation occidentale est riche en sel et les aliments vendus en épicerie, même ceux qu'on soupçonnerait le moins (comme les céréales à déjeuner et le pain blanc par exemple) en regorge. On ne peut en effet pas se fier à notre goût pour savoir si un aliment est salé ou non.

On en retrouve aussi beaucoup dans les produits de boulangerie et de pâtisserie, les mets préparés, les viandes transformées, les fromages, les soupes, les sauces et condiments, les collations, etc.

Il faudrait réduire notre consommation de sodium (Na) à moins de 2 000 mg par jour, alors que selon une enquête de *Statistique Canada* sur la santé des collectivités canadiennes de 2015, la moyenne était d'environ 3 000 mg chez ados et adultes, et davantage chez les hommes.

Heureusement, il est possible de se désensibiliser au sel, de se « déprogrammer ». Au début, c'est toujours difficile car notre goût est habitué au goût salé et quand on l'enlève, on pourrait avoir

l'impression que les aliments sont fades et sans saveur, mais il ne faut pas se décourager, car vos papilles gustatives s'adapteront et vous pourrez redécouvrir le bon goût naturel des aliments et autres aromates **en environ 6 à 8 semaines**.

Pour manger moins salé, plusieurs conseils simples peuvent être appliqués. Je vous conseille fortement de visionner la vidéo de Dre Roxanne Papineau, Dt. P., diététiste à l'IUCPQ-ULaval, et prenez des notes ! – Vidéo : [Réduire votre consommation de sel pour protéger vos reins](#).

Aussi, vous pourriez imprimer cette fiche : [Conseils alimentaires pour réduire votre consommation de sel](#), ou encore celle-ci : [Le sel - Élément de haute pression](#).

En bref, voici quelques conseils simples à appliquer :

- Éliminer la salière (bien qu'elle ne représente que 10 % de notre consommation, pour désensibiliser nos papilles, cette étape est nécessaire);
- [Cuisiner le plus possible par vous-mêmes](#). De cette façon, vous mangerez assurément moins d'aliments transformés ou ultra-transformés;
- Manger moins souvent au restaurant, les mets préparés, les charcuteries et saucisses, les soupes ou bouillons en conserve, chips et craquelins salés, etc.
- Certains restaurants ont un site web sur lesquels vous pouvez [consulter la fiche nutritionnelle des repas servis](#), mais ces derniers seront toujours plus salés qu'à la maison. Néanmoins, si vous sortez au restaurant occasionnellement, cela pourra vous aider à faire un choix un peu plus raisonnable.
- Rehaussez le goût des aliments avec d'autres aromates, comme la poudre d'ail ou la poudre d'oignon. Vous pourriez **consulter un nutritionniste** afin d'avoir des conseils à ce sujet et donner du goût à vos recettes (ou visionnez le vidéo ci-haut);
- Il existe des assaisonnements et épices SANS SEL dans les épiceries (DASH et autres) qui peuvent être une bonne alternative
- Cependant, il faut éviter les « FAUX SELS », dans lesquels le sodium a été remplacé par le potassium. Bien que le potassium contenu dans les aliments soit bénéfique, celui ajouté artificiellement par l'industrie alimentaire n'a pas le même effet sur la santé et peut donc être plus nuisible et même faire augmenter votre taux de potassium dans le sang.

Apprendre à lire les étiquettes... une étape essentielle !

Vous verrez, ce n'est pas si sorcier ! Ce qui est important de savoir, c'est qu'un aliment réduit en sel n'est pas nécessairement faible en sel.

Calories / Calories	110	160
% Daily Value / % valeur quotidienne		
Fat / Lipides 0 g†	0 %	2 %
Saturated / saturés 0 g + Trans / trans 0 g	0 %	2 %
Cholesterol / Cholestérol 0 mg	0 %	2 %
Sodium / Sodium 190 mg	8 %	10 %
Potassium / Potassium 50 mg	1 %	7 %
Carbohydrate / Glucides 1 g	8 %	10 %
Fibre / Fibres 0 g	0 %	0 %
Sugars / Sucres 3 g		
Protein / Protéines 2 g		
Vitamin A / Vitamine A	0 %	8 %
Vitamin C / Vitamine C	0 %	0 %
Calcium / Calcium	0 %	15 %
Iron / Fer	30 %	30 %
Thiamine / Thiamine	45 %	45 %
Riboflavin / Riboflavine	60 %	80 %
Niacin / Niacine	8 %	10 %
Vitamin B ₆ / Vitamine B ₆	10 %	10 %
Folate / Folate	10 %	10 %
Pantothenate / Pantothénate	15 %	15 %

Pour qu'on se comprenne bien, quand on parle de *sel*, de *sodium* ou de *Na* (le symbole chimique du sodium), on parle en fait de la même chose. Le sel de table est principalement composé de **chlorure de sodium (NaCl)**. Pour vérifier la présence de sel dans les aliments du supermarché, recherchez le symbole Na dans les valeurs nutritionnelles du produit.

C'est le pourcentage (%) de la valeur quotidienne de sodium (Na) qu'il faut regarder pour se faire une idée. Moins, c'est mieux !

Un aliment est considéré faible en sodium s'il contient **MOINS de 6% de sodium**.

[Le site web de Santé Canada](#) le résume bien : **5% et moins, c'est peu, et 15% et plus, c'est beaucoup.**

Qu'est-ce que l'alimentation DASH ?

Par ailleurs, en dehors du sel, une alimentation saine riche en fruits et légumes aide aussi à un bon contrôle de l'hypertension artérielle. En fait, [le régime DASH](#) est celui qui a été démontré comme étant le plus efficace à ce niveau.

[Ce régime allie une alimentation faible en sodium, et des aliments riches en potassium contenus dans les fruits et légumes](#), ce qui est bénéfique pour votre pression artérielle. Aussi, les légumineuses et les noix, riches en potassium et magnésium, sont également mis de l'avant.

Dans les autres aliments bénéfiques pouvant aider à avoir une meilleure pression artérielle, pensons à ceux riches en nitrates, comme les épinards, la betterave et la roquette par exemple. Le tableau suivant résume un peu ce type d'alimentation.

Groupe alimentaire	Portion	Exemples et remarques
Produits à base de farine complète	6 – 8/jour	Pain de blé entier, céréales, avoine, riz, pâtes alimentaires, quinoa, orge, craquelins à faible teneur en sodium et en matières grasses.
Légumes	4 – 5/jour	Légumes vert foncé ou orangés, frais ou congelés.
Fruits	4 – 5/jour	Abricots, bananes, raisins, oranges, pamplemousses, melons, pêches, petits fruits, mangues.
Aliments lactés contenant peu ou pas de matières grasses, ou produits de rechange	2 – 3/jour	Lait écrémé ou à 1 %, boisson au soya enrichie, yogourt, fromage ayant une teneur de 6 – 18 % en MG (matière grasse du lait).
Viande, volaille, poisson	Moins de 170 g (6 oz)/jour	Sélectionner des coupes maigres seulement. Choisir du poisson comme l'omble, le hareng, le maquereau, le saumon, les sardines, la truite. Enlever le gras. Griller, cuire au four ou bouillir; ne pas frire. Retirer la peau de la volaille. Consommer de la charcuterie à faible teneur en sodium et en matières grasses.
Noix, graines, légumineuses	4 – 5/sem.	Amandes, arachides, noix, graines de tournesol, soya, lentilles, pois chiches, pois secs, haricots secs, tofu.
Graisses et huiles	10-15 ml/ jour (2 – 3 c. à thé/ jour)	Margarine molle, mayonnaise, huile végétale (olive, maïs, canola ou carthame), sauce à salade.
Sucreries	Moins de 75 ml/sem. (moins de 5 c. à table/sem.)	Sucre, gelée, confiture, bonbons durs, crème glacée, sirop, sorbet, chocolat.

(Tiré du plan d'action contre la tension artérielle, site web d'hypertension canada, consulté le 2025-09-22)

Pour faire simple, notons que le guide alimentaire canadien, qui a été révisé ces dernières années, est très bien fait et ressemble beaucoup au régime DASH et au régime méditerranéen, deux types d'alimentation qui ont été démontrés bénéfiques pour la prévention cardiovasculaire et le traitement de l'hypertension artérielle et la haute pression.

Quand vous pensez à ce que votre assiette devrait contenir, pensez toujours à l'image de la fameuse « assiette santé » qui est souvent citée par les différents professionnels et qui devrait contenir :

- ½ de fruits et de légumes
- ¼ de protéines (idéalement, augmentez la proportion des protéines végétales les noix, le tofu, le soja et les légumineuses, et favorisez le poisson et les viandes maigres comme le poulet pour les protéines animales)
- ¼ de grains entiers (variez les céréales, ajoutez le quinoa, etc.)



Source (consulté le 2025-11-27): [L'assiette du guide alimentaire canadien](#)

Afin de vous soutenir dans l'adoption de saines habitudes alimentaires, voici quelques autres ressources intéressantes :

- [Guide alimentaire canadien](#)
- [Comment augmenter son apport en fruits et légumes](#)
- [Dépliants Éducoeur en route de la SQHA](#)
- [Dossier sur l'alimentation et le poids](#)
- Lire [la section sur l'alimentation de la page de l'IUCPQ-ULaval sur la prévention par les saines habitudes de vie](#)

Par ailleurs, si vous souffrez en plus d'insuffisance rénale (conséquence possible d'une hypertension

mal contrôlée sur une durée prolongée), vous pouvez tenter ces quelques recettes, en accord avec votre médecin ou votre diététiste : [*Santé rénale : 21 jours de menus*](#), par Roxanne Papineau, Diététiste professionnelle.