

# Boissons et pression sanguine : n'avez pas n'importe quoi !



**L'univers des boissons est de plus en plus large et complexe : eaux, boissons sucrées, alcoolisées, à la caféine... Leur nature et leur composition a son importance pour la pression sanguine.**

En matière de boissons, les principes de la physiologie font que l'eau est la seule boisson vraiment indispensable. Mais la réalité est toute autre, l'univers des boissons étant devenu extrêmement vaste. Ceci dit, même au sein de la catégorie des eaux, il existe des différences importantes.

Les eaux les plus adaptées au contrôle de la pression sanguine sont celles qui contiennent le moins de sodium (Na sur l'étiquette). C'est, le cas de certaines eaux minérales naturelles qui peuvent afficher la mention "convient, pour un régime pauvre en sodium" pour autant qu'elles ne renferment pas plus de 20 mg de Na par litre. Ceci dit, une eau contenant 100 mg de Na par litre (soit 0,25 g de sel par litre) peut être bue quotidiennement même en cas de pression sanguine trop élevée. Par contre, il faudra impérativement se méfier des eaux minérales fortement minéralisées (qui affichent une minéralisation totale supérieure à 1500 mg/l), car elles sont souvent riches en sodium.

L'eau de distribution n'est généralement pas très salée, et peut être préconisée sans restriction. Cependant, dans les maisons ou immeubles où l'eau de distribution est adoucie, le système le plus courant qui utilise du sel entraîne une augmentation de la teneur en sodium de l'eau.

## Alcool et tension

Les boissons alcoolisées ont un effet sur la tension artérielle

qui dépend fortement de la dose. Consommées en petites quantités, à raison d'un ou deux verres de vin par jour, de préférence dans le cadre d'un repas, elles n'affectent que peu la tension. Par contre, au-delà, elles vont augmenter la pression sanguine, et cela d'autant plus que la dose augmente. Cet effet se retrouve tant pour les alcools forts que pour le vin, la bière ou les cocktails sucrés appelés "alcopops".

## Tout doux sur la caféine

Le café est connu pour un de ses composants, la caféine. Consommé en grande quantité (variable d'un individu à l'autre, mais souvent au-delà de 3-4 tasses par jour), le café augmente légèrement la pression sanguine. Mais il n'est pas le seul : le thé, même le thé vert, qui véhicule une image bien plus "zen" que le café, contient aussi de la caféine, appelée "théine", alors qu'il s'agit de la même substance avec les mêmes effets sur le système nerveux central. Le thé contient cependant en moyenne deux fois moins de caféine que le café, mais attention tout de même aux grandes quantités !

## Soft-drink et boissons énergisantes

Parmi les soft-drinks, les boissons de type "cola", qu'elles soient sucrées ou avec des édulcorants basse calorie, contiennent de la caféine. La quantité est cependant nettement plus faible que dans du café : il faut en consommer plus d'un demi-litre pour avoir autant de caféine qu'une tasse de café. Par contre, du côté des boissons énergisantes, c'est différent parce que la teneur en caféine est nettement plus élevée, et mieux vaut les éviter en cas d'hypertension.

Les boissons pour le sport sont une autre catégorie de boisson qu'il n'est pas facile de cerner. Elles sont conçues pour fournir certes de l'eau, mais aussi des sucres en quantités variables et des électrolytes, dont le sodium, pour remplacer les pertes survenues au cours de l'effort. Bref, ces boissons sont légèrement salées, et si elles peuvent trouver leur place lors de la pratique d'un sport atteignant au moins une heure, elles n'ont certainement aucune raison d'être considérées comme une boisson banale compatible avec un mode de vie sédentaire.

### Une petite soupe ?

Qu'elle soit bue ou mangée à la cuiller, la soupe peut être un liquide de choix, mais à deux conditions : elle ne doit pas être trop salée, et contenir du légume (source de potassium, ce qui est bon pour la pression sanguine). Les soupes faites maison sont à ce titre indiquées, pour autant que l'on utilise le sel avec parcimonie, et que l'on garde à l'esprit que les bouillons et les aides culinaires sont très riches en sel. Le bouillon de viande comme boisson n'est pas conseillé, en raison d'un rapport élevé entre sodium et potassium. Attention aussi aux jus de légumes du commerce, souvent très salés.

Du côté des jus de fruits, ils sont pauvres en sodium et constituent une bonne source de potassium, ce qui est favorable à la pression sanguine. Ils ne doivent cependant pas se substituer entièrement aux fruits consommés entiers. Et pourquoi ne pas penser aux smoothies, avec de la banane ? Ce fruit est en effet un des plus riches en potassium, tout en étant pauvre en sodium.

### Le cas de la réglisse

Les tisanes, c'est-à-dire les infusions d'herbes ou de plantes autres que le thé, ne contiennent généralement pas de caféine, et constituent un bon choix de boisson, même en cas de tension artérielle élevée. Mais comme toujours, il y a des exceptions : certaines plantes, comme le maté ou le guarana, sous leur couvert exotique, renferment de la caféine et doivent dès lors être consommées avec parcimonie. Mais le cas le plus singulier dans le monde des infusions est celui de la réglisse (en tisanes, mais aussi les bâtons à mâcher) : elle contient une substance, la *glycyrrhisine*, qui augmente fortement la tension artérielle. Autant l'éviter en cas d'hypertension, ce qui suppose aussi de lire la liste des ingrédients des infusions composées de plusieurs plantes. ■

Nicolas Guggenbühl  
Diététicien Nutritionniste  
[www.foodinaction.com](http://www.foodinaction.com)

## Milk-shake de yaourt, banane & amandes

Pour 4 personnes



### Ingrédients

- 500 gr de yaourt maigre
- 2 bananes
- 50 g d'amandes émondées
- 2 boules de glaces vanille
- 1 cuiller à soupe de miel liquide (ou de sucre)
- 1 pincée de cannelle

### Préparation

- Dans un blender, placez les bananes épluchées coupées en grosses rondelles, le yaourt, les amandes, la glace, le miel et la cannelle.
- Mixez d'abord par à-coups pour rassembler les ingrédients, puis de façon continue jusqu'à obtention d'un mélange homogène (tout en gardant des éclats d'amande).
- Servez dans des coupes ou des verres larges.

### Suggestions

- Pour une préparation plus liquide, allongez avec un peu de lait.
- Pour une préparation plus gourmande, ajoutez deux cuillères à soupe de Marsala.

### Composition nutritionnelle par portion

• Énergie kcal/kJ	249/1041
• Protéines	8,7 g
• Lipides totaux	9,7 g
• Lipides saturés	3 g
• Glucides	31,7 g
• Fibres	3,1 g
• Cholestérol	1 mg

### Côté nutrition

Ce milk-shake constitue une bonne source de potassium, de calcium et de fibres, tout en étant pauvre en sodium et en graisses saturées. Il permet de surcroît de bénéficier des ferments vivants du yaourt.