

Table des matières

| | |
|---|----|
| Préface | 1 |
| Avant-Propos | 2 |
| Table des matières | 3 |
| Chapitre 1 | |
| L'hypertension et les autres facteurs de risque | |
| 1. L'hypertension artérielle | 5 |
| 2. Le cholestérol..... | 6 |
| 3. Les triglycérides | 6 |
| 4. Le sucre | 6 |
| 5. Le poids..... | 7 |
| 6. Le syndrome métabolique..... | 8 |
| 7. L'inactivité physique | 9 |
| Chapitre 2 | |
| L'alimentation et la pression artérielle | |
| 1. Le régime DASH | 11 |
| 2. Réduire l'apport en sodium | 13 |
| 3. L'alcool | 14 |
| Chapitre 3 | |
| Les groupes alimentaires | |
| 1. Les produits céréaliers | 15 |
| 2. Les fruits et légumes..... | 15 |
| 3- Les produits laitiers..... | 16 |
| 4. Les viandes, volailles, poissons et substituts | 17 |
| 5. Les matières grasses | 20 |
| 6. Les fibres alimentaires..... | 22 |
| 7. Les sucreries | 23 |
| 8. Les suppléments | 23 |
| Chapitre 4 | |
| Comment maîtriser son poids | 25 |

| | |
|---|----|
| Chapitre 5 | |
| Les aliments, les produits naturels et les médicaments | 27 |
| Chapitre 6 | |
| À l'épicerie | |
| Les étiquettes alimentaires | 29 |
| Le panier d'épicerie | 31 |
| Chapitre 7 | |
| Au restaurant | |
| Les repas au restaurant | 33 |
| Chapitre 8 | |
| À la maison | |
| Les notes savoureuses | 35 |
| Les recettes..... | 36 |
| Les ressources | |
| Les livres | 41 |
| Les sites Internet | 42 |
| Les annexes | |
| 1- Un plan d'action personnalisé..... | 43 |
| 2. Le carnet de route pour vos rendez-vous à l'épicerie..... | 44 |
| 3. Manger à la façon DASH : exemples de menus d'une journée | 45 |
| 4. La teneur en sodium de quelques aliments..... | 47 |
| 5. Les margarines non-hydrogénées | 47 |
| 6. Les céréales à déjeuner..... | 48 |
| 7. Les craquelins et les biscottes..... | 48 |
| 8. Les biscuits | 49 |
| 9. Les barres tendres | 49 |
| 10. Les fromages | 50 |
| 11. Les idées de collations | 51 |
| Lexique | 53 |
| Index | 57 |
| Remerciements | 59 |

