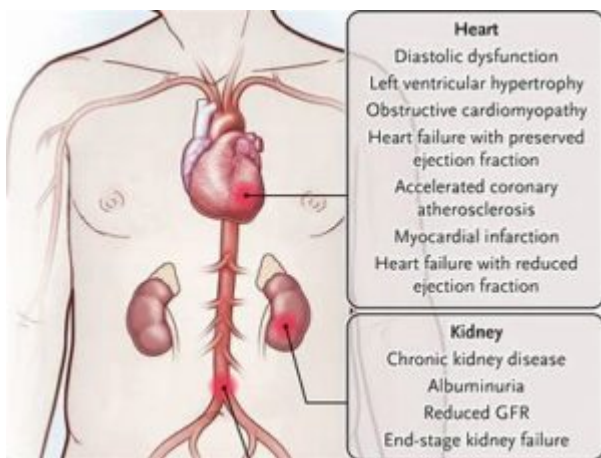


Hypertension artérielle : attention danger !



L'hypertension augmente les risques de maladie coronarienne, d'[infarctus](#) et surtout d'accident vasculaire cérébral. Quatre AVC sur cinq sont la conséquence d'une hypertension artérielle .

Il y a un minéral essentiel qui peut aider à réduire l'hypertension artérielle: [le potassium](#) .

Les reins se chargent de contrôler la tension artérielle en régulant la quantité de liquide stockée dans le corps. La consommation de sel augmente la quantité de sodium dans le sang et réduit la capacité des reins à évacuer le liquide .

Les produits riches en potassium rétablissent cet équilibre , en permettant aux reins de fonctionner efficacement et réduire la tension artérielle.

Les meilleures sources de potassium: les patates douces, les bananes, la sauce tomate, le jus d'[orange](#) et le thon.

Mais trop de potassium peut être nocif . Pour ceux qui souffrent d'insuffisance rénale ou qui prennent certains médicaments, une forte augmentation du taux de potassium dans l'organisme présenterait un risque pour la santé

sources : Le Monde, professeur Xavier Girerd, président de la Société française d'hypertension

artérielle (SFHTA),.