

L'hypertension, un facteur de risque cardio-vasculaire

Solutions concrètes de prévention

L'hypertension (HTA) est le **diagnostic le plus souvent posé** en cabinet médical. En 2016, un tiers de la population suisse était hypertendue. Sachant que cette maladie peut provoquer de multiples et graves problèmes de santé, nous allons nous intéresser dans cet article à différents moyens à mettre en place afin de **prévenir l'hypertension** ou de la **diminuer de manière non médicamenteuse**.



La tension artérielle est la **pression exercée par le sang sur les parois des artères**. Grâce à cette pression, le sang peut circuler dans l'organisme. On parle d'hypertension lorsque la pression dans les artères est trop élevée. Les parois de ces dernières risquent alors de s'abîmer et le cœur de se fatiguer à maintenir un débit constant.

Ce problème est le principal facteur de risque d'AVC et de maladies cardiaques, comme par exemple l'insuffisance cardiaque ou l'infarctus. L'hypertension peut également être impliquée dans l'insuffisance rénale, la rétinopathie et les maladies neurodégénératives comme l'Alzheimer et les démences.

Lorsqu'une personne en est atteinte, un traitement médicamenteux lui est donc prescrit afin d'éviter la survenue de ces complications. **Or en agissant sur le mode de vie, il est également possible de limiter ou de différer l'installation de l'hypertension, et même de permettre au médecin de réduire la dose médicamenteuse prescrite.**



D'autre part, l'hypertension et l'obésité sont présentés comme des **facteurs de risque du Covid-19**. Ces maladies sont liées au syndrome métabolique¹, mais **une bonne hygiène de vie peut améliorer l'état des personnes qui en souffrent** et les conseils ci-dessous renforcer leur santé en général.

Réduire sa consommation de sel et augmenter celle du potassium

Chacun sait qu'une consommation exagérée en sel est mauvaise et induit de l'hypertension. L'OMS conseille de **ne pas dépasser 5 grammes de sel par jour**. En Suisse, la consommation moyenne de sel chez les hommes est de 10,6 grammes par jour et chez les femmes de 7,8 grammes par jour. D'une manière générale, plus les gens mangent salé plus la diminution de leurs consommations sodées aura un impact favorable sur leur santé.



Un autre élément est à prendre en considération. C'est la consommation de **potassium**, un nutriment protecteur que l'on trouve principalement dans les végétaux. En effet, de nos jours, l'être humain consomme peu de potassium dans son alimentation. Il en ingère deux fois moins que de sodium. Mais sa consommation devrait être plus importante que celle du sodium et **c'est surtout le déséquilibre entre ces deux éléments qui aura tendance à provoquer de l'hypertension**.

Voici quelques conseils afin de rééquilibrer ce rapport sodium/potassium :

- Stopper la consommation des plats pré-préparés, la nourriture cuisinée industriellement, ainsi que la restauration rapide.
- Préférer les produits frais, si possible biologiques.

¹ Syndrome métabolique : Ensemble de signes physiologiques augmentant les risques cardio-vasculaires et de diabète de type 2.

- Une alimentation préparée par vous-même vous apportera naturellement plus de potassium et moins de sodium.
- Manger des légumes à tous les repas.
- Tous les fruits et légumes sont une bonne source de potassium, mais certains en possèdent de plus grandes quantités. Il s'agit des pommes de terre au four, cuites avec leur peau, des haricots blancs, tomates, courges, épinards bouillis ou fruits secs comme les figues. On en trouve également dans les fruits comme la papaye, les prunes, les bananes, ainsi que dans le brocoli, les choux de Bruxelles, les avocats, les asperges, le potiron et la patate douce.
- En cuisine, employer plus d'épices pour relever vos plats.
- Se méfier du sel caché. On en trouve dans le pain. En effet, une baguette, par exemple, contient 6 grammes de sel. Il s'en cache également dans la charcuterie, les fromages, les produits fumés, les soupes en brique ou déshydratées, les céréales du petit-déjeuner, les pizzas, les quiches, etc.



Cependant, ne prenez pas de compléments alimentaires de potassium sauf si votre médecin vous les prescrit. En effet, un surdosage en potassium peut avoir de graves effets délétères et même provoquer le décès.

Le rôle du sodium sur la pression artérielle est bien établi, néanmoins d'autres facteurs peuvent influencer la pression artérielle.



Modérer sa consommation d'alcool

20% des cas d'hypertension pourraient être dus à l'alcool. En boire plus de deux verres par jour augmente progressivement la tension.

Diminuer ou supprimer les boissons sucrées

Elles sont souvent à l'origine d'une prise pondérale. Le fructose qu'elles contiennent peut contribuer à augmenter la pression artérielle. D'ailleurs, un lien a été démontré entre la quantité de boissons sucrées consommées et la pression artérielle.

Les études faites à ce sujet étant transversales, et il est difficile de savoir l'effet réel de ces boissons sur l'HTA. En revanche, étant donné les conséquences de ces boissons sur l'obésité, elles ne sont de toute façon pas conseillées.

Réduire la consommation des graisses saturées

Une diminution de la quantité des graisses saturées et des graisses trans pourrait entraîner une baisse de la tension de 10%. On trouve des graisses saturées dans la viande, les produits laitiers entiers, la charcuterie et les graisses trans dans les viennoiseries, les fritures, etc.

Augmenter sa consommation d'oméga-3

Les oméga-3 participent au **bon fonctionnement des artères**. En effet, ils ont sur elles une action anti-inflammatoire et fluidifient le sang. On en trouve dans les huiles de noix, de colza, dans le lin, certaines poissons. Il faudrait consommer **trois fois par semaine du poisson gras** peu contaminé comme le saumon, le hareng, la truite, la sardine, etc.) Pour conserver leurs valeurs nutritives, il est préférable de les cuisiner à la vapeur ou en papillote. Ajoutez également à vos plats des oméga-3 végétaux comme des noix, des graines de lin moulues, etc.



L'ail

La substance active de l'ail est l'**alliine**. Elle aurait un effet antihypertenseur naturel. Une méta-analyse récente rapportait une baisse importante de la pression systolique chez des groupes de personnes ayant consommé des extraits d'ail (dose de 600 à 900 mg/jour).²

Voici une boisson à l'ail proposée dans le livre *La santé par les plantes* de Mélanie Wenzel, p. 128 :

Ingrédients

- 5 citrons non traités
- 30 gousses d'ail

Préparation

1. Après avoir retiré les extrémités des citrons, découpez-les en rondelles épaisses. Epluchez les gousses d'ail.
2. Passez les rondelles et les gousses d'ail épluchées au mixeur et réduisez-les en purée.
3. Mettez la purée d'ail citronnée dans une casserole, ajoutez un litre d'eau froide puis portez brièvement à ébullition. Retirez la casserole du feu dès que le mélange commence à bouillir.
4. Versez lentement le liquide chaud dans une bouteille que vous fermerez ensuite immédiatement.



Buvez matin et soir un verre à liqueur de cette boisson à l'ail. Elle se conserve au réfrigérateur environ une semaine.

Pour éviter d'avoir une mauvaise haleine, mâchez une feuille de basilic, de persil ou de menthe, ou croquez un grain de café. La digestion de l'ail peut être améliorée en retirant le germe vert du centre de la gousse.

L'ail est déconseillé en cas d'ulcère gastro-duodéal car il peut irriter l'estomac si on souffre d'excès d'acidité. Pendant l'allaitement, il est préférable de l'éviter afin de ne pas altérer le goût du lait ou d'occasionner des coliques chez le bébé. Enfin, l'ail peut favoriser les hémorragies. Il faut donc être prudent en cas de prise d'anticoagulants.

La quercétine



De la famille des flavonoïdes, elle a comme propriété d'être anti-inflammatoire et hypotensive. Cette substance **abaisse la pression sanguine en diminuant la production d'angiotensine II**, une molécule induisant la constriction des vaisseaux.

On en trouve dans les câpres, la livèche, les oignons, les pommes, les baies, le vin rouge, le brocoli, les agrumes, etc.

Elle est également présente dans la **petite pervenche**, une plante herbacée des sous-bois.³

² Ce fournisseur en propose des gélules de 260 mg et conseille d'en prendre 3 à 6 par jour : [Site Sanat International – Ail - Allium sativum](#).

³ Ces deux fournisseurs en proposent en complément alimentaire : [Site Sanat International – Petite pervenche – Vinca minor](#) // [Site Pure Encapsulations – Quercetin](#).

Le chocolat noir

Le chocolat noir est riche en cacao. Celui-ci contient des **flavanols** qui ont la propriété d'induire une vasodilatation. Mais, il ne faut pas oublier que le chocolat est riche en calories et peut, sur le long terme, entraîner une prise pondérale qui va influencer négativement la pression artérielle. En effet, le cacao présent dans le chocolat contient déjà 54% de glucides au départ. Manger **deux carrés de chocolat noir par jour** serait déjà bénéfique pour diminuer la tension artérielle.

Pour avoir les meilleurs effets antioxydants, privilégiez un chocolat à plus de 70%.



La betterave

Le jus de betterave a des propriétés antihypertensives. Certaines personnes hypertendues, en ayant bu chaque jour un verre de jus de betterave pendant un mois, ont vu leur pression baisser d'une manière significative. Pour que la betterave conserve ses propriétés, il est préférable de ne pas la bouillir. Mieux vaut privilégier la cuisson à la vapeur ou les jus frais.

Régime combiné DASH

Une étude appelée DASH a **comparé une alimentation riche en fruits et légumes, produits laitiers, potassium, calcium et magnésium, pauvre en boissons sucrées et sodium**, avec un régime alimentaire standard. Il a été constaté chez le premier groupe qu'après huit semaines, la pression artérielle avait diminué de 5,5 mmHg pour la pression systolique et de 3 mmHg pour la diastolique chez des patients hypertendus à plus de 160/95. Chez ceux qui étaient pré-hypertendus, la systolique avait même diminué de 11,4 et la diastolique de 5,5 mmHg.

Un régime combiné est donc plus efficace que la prise d'un aliment en particulier.

Le régime méditerranéen

Ce type d'alimentation a beaucoup d'avantages. Les études montrent qu'il fait baisser la pression artérielle. Il diminuerait aussi les risques cardio-vasculaires, de diabète et de cancer; il est également protecteur contre le déclin cognitif.



Vous trouverez plus d'informations concernant l'alimentation méditerranéenne à ce lien en note de pied de page.⁴ Le livre *Je mange méditerranéen au quotidien* du D^r Guy Avril est également un support pratique concernant ce type d'alimentation. Il

contient entre autres des recettes rapides à cuisiner.

Le jeûne

Cette pratique améliore tous les paramètres sanguins. Elle **permet également de normaliser rapidement la pression sanguine**. Commencez par trois jours, en ne mangeant que des légumes et des fruits, puis, pendant une dizaine de jours, procédez à un jeûne hydrique (où vous ne buvez que de l'eau). Ensuite, durant une semaine, reprenez votre alimentation d'une manière progressive.

Il est bien entendu conseillé de ne pas entreprendre un jeûne aussi long sans être accompagné d'un professionnel de santé.

⁴ [Site Thierry Souccar Editions – Les grands principes de la diète méditerranéenne.](#)

L'exercice physique



Il est essentiel pour le maintien d'une bonne santé en général, mais pratiquer du sport est également favorable pour faire baisser la pression artérielle. **Le programme idéal serait une combinaison d'endurance et de musculation.** Cependant, les exercices doivent être adaptés à chacun, individuellement. Le mieux est de pratiquer une activité physique au minimum 20 à 30 minutes par jour, cinq jours par semaine.

Hypertension et stress

Le stress est un phénomène normal qui fait partie de la vie. Mais lorsqu'il est permanent et durable, il favorise l'hypertension artérielle. C'est pour cette raison qu'il est important d'**intégrer des moments de détente dans la vie quotidienne** afin de compenser ce stress permanent.

Pour ce faire, voici quelques moyens à mettre en place afin de diminuer le stress quotidien :

- En tant que chrétien, cultiver notre relation avec Dieu en passant quotidiennement des moments de qualité dans sa présence et en nous nourrissant de sa Parole.
- Se planifier des moments de détente et les apprécier. Par exemple, prévoir des plages pour faire de l'activité physique, des rendez-vous avec des amis, des temps de lecture ou pour écouter de la musique douce et relaxante, etc.
- Même si vous avez beaucoup à faire, prévoir de petites pauses au travail.
- Rigoler car le rire a des effets bénéfiques sur l'organisme et aide à lutter contre le stress. De plus il augmente le calibre des vaisseaux sanguins, ce qui va aider à abaisser la pression artérielle.
- Lorsqu'on a des problèmes, en parler avec une personne de confiance. Ne pas garder ses soucis pour soi-même.

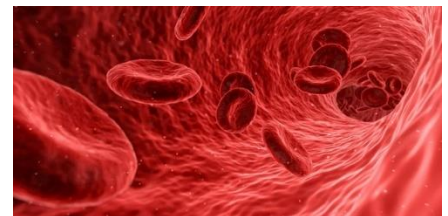


Lutter contre l'excès de poids

Les personnes ayant un excès pondéral ont souvent de l'hypertension. Une perte pondérale de 5 kilos peut diminuer la tension artérielle de 10 mmHg. Il est conseillé de faire son possible pour garder un poids normal ou le retrouver en perdant du poids petit à petit et durablement (entre 500 grammes et un kilo par semaine).

Les compléments alimentaires

Dans son livre *Pourquoi les animaux n'ont pas d'attaque cardiaque... mais les hommes, si!* le D^r Matthias Rath, stipule que la principale cause de l'hypertension est un **manque chronique de nutriments essentiels dans les cellules des parois de nos artères.** Cette carence chronique provoque l'épaississement des parois vasculaires ainsi que leur contraction. Ce processus pourrait augmenter la pression artérielle.



Il existe des compléments alimentaires composés de plusieurs éléments aidant à la baisse de la pression artérielle. Voici quelques nutriments favorisant une bonne pression artérielle :

L'arginine est un acide aminé que l'on retrouve par exemple dans les noix. Il est le précurseur de l'acide nitrique qui a une activité vasodilatatrice.

La vitamine C favoriserait la synthèse des prostacyclines qui ont une action vasodilatatrice et d'anti-agrégant plaquettaire. Elle a également un effet antioxydant. Quand la concentration de vitamine C est élevée dans le sang, la tension artérielle reste basse.

Le magnésium est essentiel à l'équilibre cellulaire des parois de nos vaisseaux, favorisant la dé-contraction des parois artérielles.

La lysine et la proline préviennent les dépôts artérioscléreux et protègent les parois artérielles.

La vitamine D a un impact positif sur l'élasticité vasculaire chez les personnes présentant une carence de cette vitamine. Elle a donc un rôle à jouer dans la baisse de la tension artérielle.

Il existe des compléments alimentaires composés de divers éléments soutenant la baisse de la pression artérielle. Par exemple, plusieurs personnes, après avoir suivi le *Programme de Vitamines* du D^r Rath ont pu diminuer le dosage de leurs médicaments antihypertenseurs avec l'accord de leur médecin. Pour plus de renseignement à ce sujet, vous pouvez consulter le site du D^r Rath⁵ ou les contacter pour des conseils spécifiques par ce lien.⁶

Il est bien entendu qu'en commençant un programme de vitamines, il est toujours important d'en informer votre médecin traitant.

En **phytothérapie** plusieurs plantes sont aussi particulièrement recommandées pour faire baisser la pression :

L'aubépine

Il est conseillé de prendre dans une tasse d'eau bouillante, une ou deux cuillères à café de fleurs sèches d'aubépine. Il faudrait le répéter deux à trois fois par jour durant au moins six semaines pour que les effets positifs de l'aubépine se fassent ressentir. Parfois, il faut même plusieurs mois pour en ressentir les effets. Cette plante existe également sous forme de complément alimentaire.⁷

L'olivier

La feuille d'olivier est également efficace pour faire baisser le taux de cholestérol et la tension artérielle.⁸ On peut faire infuser une cuillère à café de feuilles d'olivier pendant 10 minutes et les ajouter à une tisane.

L'hibiscus sabdariffa et le kinkeliba

Un essai prospectif concernant ces deux plantes a été mené, démontrant une diminution de l'hypertension artérielle non compliquée sur les personnes testées. Leur effet est comparable à celui du *Ramipril*®.

Une entreprise familiale bretonne⁹ produit des gélules à base d'hibiscus bio pour lutter contre l'hypertension. Elles sont disponibles en pharmacie.¹⁰



Le ginkgo biloba

Cette plante serait aussi un bon complément aux traitements contre l'hypertension. Pour plus d'informations, consultez le lien en note de pied de page.¹¹

⁵ [Site Dr. Rath Health Programs B.V. – Shop.](#)

⁶ [Id. – Contactez nous.](#)

⁷ Ce fournisseur, en propose des gélules de 270 mg et recommande d'en prendre 3 à 6 par jour : [Site Sanat International – Aubépine - Crataegus oxyacantha.](#)

⁸ [Id. – Feuilles d'olivier - Oleum europae](#) (gélules de 230 mg à prendre 3 fois par jour).

⁹ Atlantic Nature : [Site Nat&From.](#)

¹⁰ [Site Fondation Antenna – Recherches hypertension](#) (liste des pharmacies suisses proposant ce produit : en bas de page).

¹¹ [Site National Center for Biotechnology Information – Rauwolfia in the treatment of hypertension.](#)

Sources et référencement

Bibliographie

D^r Matthias Rath, *Pourquoi les animaux n'ont pas d'attaque cardiaque... mais les hommes, si!*, M. R. Publishing B.V., 2000.

Mélanie Wenzel, *La santé par les plantes – Mes meilleures recettes pour toute la famille*, Delachaux et Niestlé.

Walter Fürer, *Médecine naturelle - précis et pratique – Phytothérapie, l'aide par les plantes, oligo-éléments, substances minérales et autres thérapies*, Editions Sanamin, Mayenne, 2009.

Le guide des plantes qui soignent – La phytothérapie à l'épreuve de la science, Vidal, Issy-les-Moulineaux, 2010.

D^r Daniel Wuyts, *Propriétés diététiques et médicinales de nos aliments et épices*, Tome 1, Satas, 2008.

Revue et magazines

[Michel Burnier, Grégoire Wuerzner et Murielle Bochud, *Consommation de sel et hypertension artérielle*, Forum Médical Suisse, novembre 2014 \[2014 ;14\(11\)\], pp 218-220.](#)

[M. Pruijm et coll., *Alimentation et hypertension artérielle : au-delà du sel de table*, Revue Médicale Suisse, 2010, volume 6 \[1715-1720\].](#)

[O. Phan et M. Burn, *Vitamine D et hypertension : quel lien?*, Revue Médicale Suisse, 2007, volume 3 \[32536\].](#)

Le meilleur régime anti-hypertension, Le journal de la médecine anti-âge – Vivre mieux et plus longtemps en bonne santé, numéro 27, mars 2019.

Sites internet

[Site LaNutrition.fr – De l'oignon contre l'hypertension.](#)

[Site Santé Nature Innovation – Faut-il arrêter la guerre du sel?](#)

[Id. – Hypertension : protégez-vous contre le tueur silencieux.](#)

[Site Fondation Suisse de Cardiologie – Prévenir l'hypertension.](#)

[Site Psychologies.com – Rire pour évacuer le stress.](#)

[Site Fondation de recherche sur l'hypertension artérielle – HTA et stress.](#)

[Site Natura Force – Les bienfaits du jus de betterave.](#)

[Site Topsante.com – Hypertension : les avantages du jus de betterave confirmés.](#)

[Site Sanat International.](#)

[Site Pure Encapsulations.](#)

[Site Thierry Souccar Editions.](#)

[Site Dr. Rath Health Programs B.V.](#)

[Site Nat&From.](#)

[Site Fondation Antenna.](#)

[Site National Center for Biotechnology Information.](#)

Angélique Thévoz

Recherche, compilation, rédaction et mise en forme : APV

Date de parution sur www.apv.org : 15.09.21