

UNE APPROCHE GLOBALE CONTRE

l'hypertension



L'hypertension artérielle (HTA), à savoir l'élévation persistante de la pression sanguine dans les artères, concerne près d'1 personne sur 3 dans le monde (+/- 2,5 millions de belges), dont la moitié l'ignore, car cette affection reste souvent asymptomatique.

Dans près de 90% des cas, elle n'a pas de cause clairement élucidée, mais découle d'un ensemble de facteurs liés à nos modes de vie occidentaux (stress, sédentarité, alimentation déséquilibrée, surpoids, tabagisme ...).

Elle est présentée comme un véritable fléau, car elle peut concourir à des troubles cardiovasculaires sérieux (infarctus, AVC, insuffisance cardiaque). Cependant, si l'on prend du recul, le corps adapte généralement la pression sanguine en « bonne intelligence » pour permettre à l'oxygène et aux nutriments d'arriver à bon port dans nos cellules.

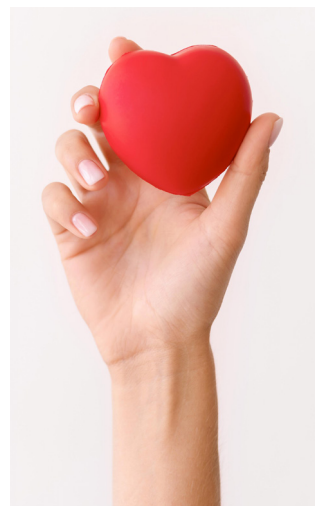
Si la pression augmente de manière chronique, c'est que la circulation normale du sang est entravée d'une manière ou d'une autre. Dans cette idée, il apparaît normal que la tension augmente légèrement avec l'âge, étant donné la perte de souplesse progressive des artères.

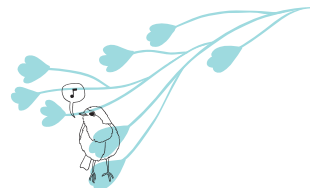
Le traitement de l'HTA repose souvent sur l'administration de médicaments : les diurétiques favorisent l'élimination d'eau et de sel, les bêta-bloquants jouent sur l'axe « stress », les anticalciques favorisent la vasodilatation des artères, d'autres médicaments agissent directement sur le système hormonal de régulation de la pression sanguine.

On recommande également la diminution drastique du sel alimentaire, pour s'opposer à toute rétention d'eau qui pourrait augmenter le volume sanguin.

Si ces mesures font effectivement baisser la tension, soulageant le (sur-)travail du cœur, elles s'attaquent peu aux sources du problème : elles n'améliorent pas la santé des artères et peuvent même, à terme, affaiblir les organes en entravant leur bon approvisionnement en oxygène et nutriments.

Si l'objectif est d'améliorer l'espérance de vie en bonne santé, au-delà de faire baisser la tension, il convient d'adopter une stratégie plus globale, abordant à la fois l'alimentation, l'hygiène de vie, l'activité physique, la réduction du stress et le recours éventuel à des nutriments spécifiques.





Alimentation antihypertensive

Des études récentes ont montré que c'est surtout l'excès de sel associé à une carence en potassium, qui augmente le risque cardiovasculaire. La plupart des Occidentaux ne consomment pas suffisamment de légumes et de fruits, principaux pourvoyeurs de potassium.

Les régimes DASH¹, ainsi que méditerranéen et ovo-lacto-végétarien (allégés en sel)² comptent parmi les plus efficaces pour lutter contre l'HTA. Ils prônent une consommation généreuse de légumes et de fruits, de légumineuses, de céréales complètes, de noix et graines, de graisses mono- et polyinsaturées, tout en bannissant la consommation de sel ajouté, d'aliments ultra-transformés, de viande rouge, de sucres raffinés et de graisses hydrogénées et trans. Ces modes alimentaires très riches en fibres, vitamines, minéraux, polyphénols et antioxydants sont globalement anti-inflammatoires. Ils réduisent aussi notablement les risques de diabète de type 2, de maladies cardiovasculaires, d'AVC, de cancer et de mortalité de toutes causes.

L'efficacité de certains aliments pour réduire l'HTA a été validée par la science : l'huile d'olive extra-vierge, le jus de betterave, le cacao, le thé (vert en particulier). D'autres sont en bonne voie comme le jus de grenade, le sésame noir, les graines de lin ou les aliments fermentés riches en probiotiques...

Amélioration de la composition corporelle

Le surpoids et l'obésité sont des facteurs de risque indépendants d'HTA. Une perte de poids bien menée, c'est-à-dire axée sur la masse grasse, sans perte musculaire, réduit durablement la TA tout en augmentant significativement l'espérance de vie en bonne santé. Le jeûne intermittent est l'une des manières les plus efficaces et faciles à mettre en œuvre pour parvenir à cet objectif. En outre, il favorise la détox et la régénération des cellules, calme l'inflammation et le stress oxydant et stimule l'immunité.

1. DASH = Dietary Approach to Stop Hypertension.

2. Pour être aussi efficaces que le DASH, les diètes méditerranéennes et végétariennes doivent intégrer une réduction de la consommation de sel.

Activité physique et gestion du stress

La pratique d'une activité physique régulière et la gestion du stress sont fondamentales dans la maîtrise de l'HTA. Des techniques de relaxation, telles que le yoga, la méditation ou le qi gong permettraient de réduire la TA en modifiant l'expression d'un ensemble de gènes.

Compléments alimentaires

Des études ont mis en évidence le potentiel antihypertenseur de plusieurs compléments alimentaires.

Antioxydants et polyphénols

Le stress oxydant diminue notre production d'oxyde nitrique (NO). Or le NO exerce un effet vasodilatateur essentiel pour diminuer la pression sanguine.

Le COQ10, la vitamine C, l'extract d'ail noir, la mélatonine, l'extract de pépins de raisin, les polyphénols (lycopène, quercétine, resvératrol, pycnogénol du pin maritime, oleuropéine de la feuille d'olivier ...) protègent nos vaisseaux sanguins de l'oxydation et augmentent la production de NO.

Minéraux

La prise d'un complément de magnésium (associé à de la taurine) s'oppose à la vasoconstriction des vaisseaux en bloquant les canaux calciques des cellules.

La prise d'un complément de potassium, antagoniste du sodium, et donc potentiellement efficace pour lutter contre l'HTA, nécessite un avis médical préalable car elle est contraindiquée dans certaines situations (notamment l'insuffisance rénale ou la prise de diurétiques).

Références :

AFG Cicero & al., Dietary Intervention to Improve Blood Pressure Control : Beyond Salt Restriction, High Blood Pressure & Cardiovascular Prevention, (2021) 28:547-553

AFG Cicero & al., Nutraceuticals with a clinically detectable blood pressure-lowering effect: a review of available randomized clinical trials and their meta-analyses Br J Clin Pharmacol, (2017) 83 163-171

EN CONCLUSION

De même que l'HTA est généralement multi causale, sa prise en charge doit être multimodale, incluant l'amélioration de l'alimentation et de l'hygiène de vie et la prise éventuelle de compléments alimentaires adéquats, afin de limiter, quand c'est possible, le recours à des traitements médicamenteux au long cours.



Hélène Wacquier

Nutrithérapeute
Co-Fondatrice de l'UDNF
www.living-nutrition.be
0486 / 61 87 71

