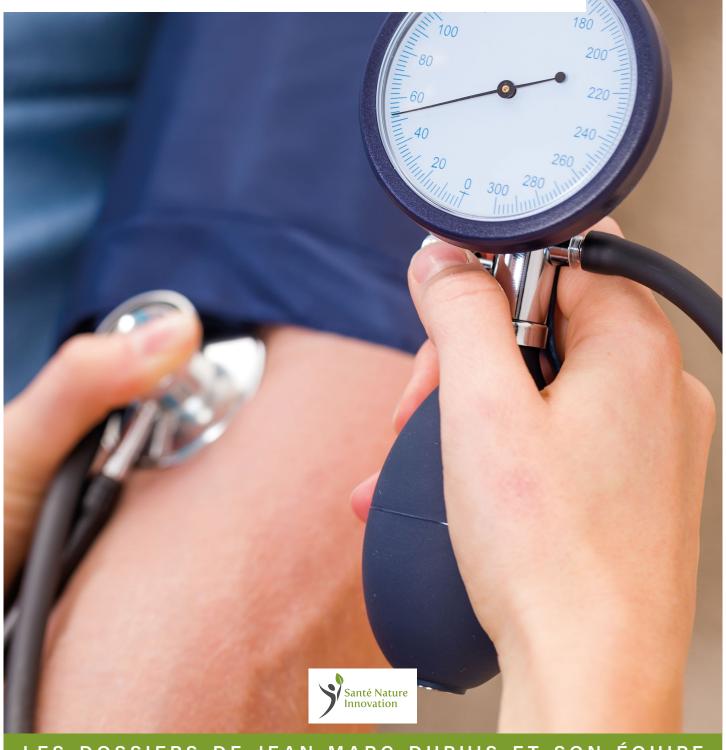


# Hypertension

et ses solutions



LES DOSSIERS DE JEAN-MARC DUPUIS ET SON ÉQUIPE

# L'hypertension et ses solutions

Lorsque votre médecin vous dit que vous faites de l'hypertension artérielle, cela veut dire qu'il s'est aperçu que vos artères résistent de manière anormalement forte à l'écoulement de votre sang. Cela fait monter la pression sanguine et perturbe l'irrigation des organes. Cela pose problème car, déjà, en situation normale, nos artères sont exposées à une pression si énorme qu'elles ne cessent de se fissurer et d'avoir besoin de se réparer.

Imaginez : si vous vous percez l'avant-bras et faites un petit trou dans votre artère humérale, celle qui apporte du sang oxygéné dans votre bras, le jet qui en sortira pourrait asperger votre plafond ! Il vous faudra alors appuyer de toutes vos forces sur le trou, avec votre doigt, pour arrêter l'hémorragie!

Et c'est la même chose dans les artères fémorales qui irriguent vos jambes. Cela dans des conditions de pression artérielle <u>normale</u>. Il n'est donc pas étonnant que les artères s'abîment avec le temps. Elles ont beau être faites de plusieurs parois épaisses et musclées, résister à une telle pression n'est pas facile, surtout avec ce cœur qui ne cesse de battre – plus de 100 000 fois par jour!

### Sommaire

Votre pression artérielle varie tout le temps	03
Les dangers de l'hypertension	03
Traiter l'hypertension artérielle	03
Ne vous trompez pas de cible	04
L'exercice physique : mieux qu'un médicament	05
Le régime alimentaire contre l'hypertension	06
Autres compléments alimentaires et autres alternatives	06
Important pour tenir vos bonnes résolutions	07

## **Votre pression artérielle varie tout le temps**

ependant, le jet qui sortira de votre bras, si vous le percez, ne sera pas stable comme celui d'un tuyau d'arrosage. Il montera et il redescendra à chaque fois que votre cœur bat.

Lorsque le cœur se contracte et envoie du sang dans l'organisme, il fait monter la pression dans les artères. Lorsqu'il se détend, la pression retombe. C'est pourquoi votre médecin est obligé de vous donner deux chiffres lorsqu'il mesure votre pression artérielle : le chiffre au moment où le cœur se contracte, et qui est le plus élevé. Et l'autre, au moment où le cœur se détend entre deux pulsations, et qui est le plus bas.

Pour impressionner la galerie, vous pouvez utiliser les termes médicaux pour ces deux phénomènes : la pression <u>systolique</u> (haute) et la pression <u>diastolique</u> (basse). Vous lirez sur votre rapport d'analyse par exemple 120/80 mmHg, ce qui veut dire une pression systolique de 120 millimètres de mercure, et une pression diastolique de 80 millimètres de mercure (Hg est le symbole chimique du mercure, parce que mercure se dit en latin hydrargyrus, autrement dit argent liquide).

Mais cette pression diastolique/systolique n'est pas stable non plus. Elle varie au cours de la journée, elle monte quand vous vous énervez, ainsi que quand vous faites un effort physique. Elle peut aussi monter lorsque vous êtes chez votre médecin, qu'il mesure votre pression et que vous stressez parce que vous craignez qu'il vous découvre de l'hypertension! C'est pourquoi plusieurs mesures à des moments différents seront nécessaires pour confirmer le diagnostic d'hypertension artérielle.

Celle-ci est considérée « élevée » lorsqu'elle est en permanence au-dessus de 140/90 mmHg, même lorsque vous êtes assis à ne rien faire et que vous vous sentez détendu.

## Les dangers de l'hypertension

ne pression sanguine trop élevée abîme vos artères et les organes qu'elles irriguent, dont le cœur, les reins, le cerveau et les yeux.

C'est donc un facteur important de maladie coronaire (maladie des artères qui irriguent le cœur), d'accident vasculaire cérébral (AVC), d'insuffisance cardiaque, d'insuffisance rénale et de cécité (devenir aveugle) parce que de petites artères « pètent » dans vos yeux, dans votre cerveau, dans vos reins.

C'est pourquoi trop de pression dans vos artères met votre vie en danger.

De plus, l'hypertension peut donner des maux de tête, provoquer des malaises.

Si vous souffrez d'hypertension, ou si c'est le cas de l'un de vos proches, il est donc important que vous lisiez ce qui suit.

### Traiter l'hypertension artérielle

uand on craint un accident imminent dû à une tension vraiment trop élevée (plus de 160 mm de mercure), il peut être nécessaire de prendre des médicaments en urgence pour faire baisser la pression, surtout quand votre médecin constate déjà des dommages sur vos organes.

Il faut alors d'urgence arrêter les dégâts, en attendant que se fassent sentir les effets d'un changement de mode de vie. Voici les médicaments que votre médecin a à sa disposition<sup>1</sup>:

- Les diurétiques : ce sont des médicaments qui font uriner. En urinant, vous réduisez la quantité d'eau que vous avez dans les veines, et donc votre volume de sang. Cela diminue la pression sanguine. Les diurétiques chassent aussi le sodium de votre corps (qui provient en majeure partie du sel de table), ce qui est une bonne chose car le sodium retient l'eau. Le problème est que les diurétiques éliminent aussi le potassium et le magnésium. Or ces minéraux sont utiles, en particulier le magnésium qui a la vertu de décontracter les muscles des artères, et donc diminuer la pression sanguine. Abuser des diurétiques peut donc avoir exactement l'effet inverse de celui recherché.
- Les bêtabloquants: ce sont des médicaments qui bloquent l'effet de l'adrénaline, ce qui a aussi un effet relaxant sur les artères. Malheureusement, leurs effets indésirables sont nombreux et peuvent être très graves (œdème aigu du poumon, angine de poitrine, cauchemars).
- Les inhibiteurs calciques: ce sont des médicaments qui dilatent les artères et font baisser la pression sanguine. Ils peuvent provoquer des maux de tête, des œdèmes et sont une cause majeure d'intoxication aux médicaments. À utiliser avec la plus grande prudence.
- Les inhibiteurs de l'enzyme de conversion (IEC) et les sartans: ces médicaments sont mieux tolérés, mais les premiers provoquent une toux pénible, les seconds ont été soupçonnés en 2011 de provoquer le cancer.

Mais ne vous faites pas d'illusions :

<u>Se contenter de prendre un médicament contre l'hypertension ne va pas résoudre votre</u>

1. Les informations sur les médicaments contre l'hypertension sont extraites du livre de référence sur les maladies du cœur, et que je ne saurais trop vous recommander d'acheter (et de lire!): « Prévenir l'infarctus et l'accident vasculaire cérébral », du Dr Michel de Lorgeril, aux éditions Thierry Souccar.

problème médical sous-jacent. Il risque au contraire de l'aggraver, car les médicaments contre l'hypertension agissent en perturbant votre métabolisme.

Si vous prenez des médicaments contre l'hypertension, vous ne pouvez pas les arrêter d'un coup. Il faut donc vous concerter avec votre médecin.

Dans de rares cas, l'hypertension est provoquée par une maladie, ou un mauvais fonctionnement des glandes qui gèrent votre pression sanguine. Il faut alors identifier et traiter la cause.

Mais, sauf exceptions, l'hypertension <u>n'est pas</u> la conséquence d'une maladie précise. Elle est provoquée par des problèmes de mode de vie et en particulier l'alimentation. Cela veut alors dire qu'elle peut aussi être corrigée par des changements de mode de vie et d'alimentation.

### Ne vous trompez pas de cible

n général, une personne souffrant d'hypertension va chercher à faire baisser sa pression sanguine. Cela paraît logique, simple.

Mais attention : au-delà des symptômes (qui n'existent que pour des chiffres très élevés en général et qu'il faut soulager), le problème n'est pas le chiffre de tension lui-même. Qui pourrait penser qu'on est malade avec 140 et qu'on ne l'est plus avec 130 ? C'est stupide évidemment! Le problème est le mode de vie qui induit des chiffres supposés trop élevés.

N'oubliez jamais que votre but n'est pas de faire baisser telle ou telle mesure, mais de réduire effectivement votre risque de maladie, complication, décès.

La question à vous poser n'est donc pas : « Est-ce que ce que je suis en train de faire va faire baisser ma pression sanguine ? »

#### Mais plutôt:

« Est-ce que ce que je suis en train de faire va réduire mon risque de complication ? »

Vous me direz que cela revient au même.

Eh bien non, pas toujours!

Par exemple, réduire votre consommation de sel n'a pas d'effet spectaculaire contre l'hypertension. La consommation excessive de sodium (sel de table) entraîne au bout de 10 ans des changements fonctionnels des reins qui ne le filtrent plus aussi bien. Le sodium reste dans votre corps et l'hypertension s'installe. Mais c'est un processus très long et vous ne le supprimerez pas du jour au lendemain en arrêtant de manger du sel. D'ailleurs, les chercheurs ont constaté qu'une très forte augmentation de la consommation de sel entraîne une légère hausse de la pression sanguine, sans plus.

Et pourtant, ne soyez pas déçu, on sait que baisser la consommation de sel réduira effectivement votre risque cardiaque<sup>2</sup>.

De même, si vous fumez, arrêter le tabac ne fera pas chuter votre pression sanguine. Et pourtant, arrêter de fumer diminuera énormément votre risque d'accident cardiaque, en plus bien sûr de diminuer votre risque de cancer et de bien d'autres maladies.

Même chose pour l'alcool : sans avoir aucun effet spectaculaire sur votre hypertension, votre risque cardiaque diminuera en consommant de l'alcool de façon modérée (1 à 2 verres de vin par jour).

Je vais vous parler du régime alimentaire qui diminue le risque cardiaque et l'hypertension. Mais d'abord, il faut faire de l'exercice physique.

## L'exercice physique : mieux qu'un médicament

e plus, l'exercice physique est mieux qu'un « médicament » contre l'hypertension<sup>3</sup>.

Il est plus efficace, et jamais toxique!

Si vous ne faites absolument aucun exercice aujourd'hui, commencez par des efforts modérés comme la marche à pied. Si vous êtes handicapé, les méthodes alternatives, yoga et exercices respiratoires par exemple, peuvent avoir des effets très significatifs.

Choisissez une activité physique adaptée à votre climat et à vos goûts, peu dispendieuse, et pouvant être pratiquée toute l'année : piscine, gymnase, piste cyclable, stade, bords de rivière, plage, vélo randonnée pédestre...

Le minimum est de vous exercer 30 minutes par jour, et en faire suffisamment pour arriver à transpirer un peu.

Veillez à ne surtout pas blesser vos muscles ou vos tendons, ce qui compromettrait toute activité physique future. Faites-vous éventuellement accompagner par un kiné ou un professionnel de la réadaptation si, au moindre effort, votre pression artérielle s'envole et vous provoque des palpitations angoissantes.

Par contre, il est important de faire <u>un petit</u> <u>mieux, un petit peu plus long, un petit peu plus vite tous les jours</u>. Le but est de faire des progrès physiques, pas seulement de bouger pour bouger.

Inscrivez-vous dans une salle de musculation : les exercices de force font baisser la tension mais ont aussi l'avantage :

- d'augmenter (évidemment) la masse musculaire, qui est source de protéines indispensables pour le système immunitaire, ce qui augmentera votre résistance aux infections et au cancer;
- d'améliorer la résistance du cœur, qui réduit votre risque de mourir ou d'avoir de graves séquelles si vous faites un infarctus;
- d'exercer un effet bénéfique sur votre endothélium, les cellules qui tapissent l'intérieur des artères et permettent au sang d'y couler sans s'accrocher. C'est un facteur essentiel pour éviter l'athérosclérose;
- et cela réduit bien sûr le risque de diabète, de surpoids et d'obésité.

<sup>2.</sup> What Is the DASH Eating Plan?

<sup>3.</sup> Exercise: A drug-free approach to lowering high blood pressure

# Le régime alimentaire contre l'hypertension

Pour réduire l'hypertension, le régime le plus couramment conseillé aux USA est le régime DASH (« *Dietary Approaches to Stop Hypertension* », ce qui veut dire « approche diététique pour arrêter l'hypertension »), qui a fait les preuves de son efficacité<sup>4</sup>.

Il est pourtant totalement inconnu des Français et de la majorité des médecins européens.

#### Il s'agit d'un régime :

- riche en légumes, fruits, produits sans graisse et produits laitiers à faible teneur en matière grasse;
- incluant des céréales complètes, du poisson, de la volaille, des légumineuses, graines, noix, huiles végétales;
- pauvre en sodium (moins de 2,3 g par jour), pauvre en sucre, sans boissons sucrées ni viande rouge.

En termes nutritionnels, le régime DASH est donc :

- pauvre en acides gras saturés et trans ;
- riche en potassium, magnésium, fibres et protéines.

Je pense toutefois que des résultats supérieurs peuvent être obtenus avec une diète méditerranéenne, dont nous avons parlé dans notre dernière lettre.

En revanche, il est vrai qu'il est très souhaitable d'augmenter fortement votre consommation des autres sels minéraux : calcium, magnésium et surtout potassium. Sans prendre nécessairement des compléments alimentaires. C'est, une nouvelle fois, en mangeant beaucoup de légumes frais que vous apporterez ces nutriments à votre corps sous une forme hautement assimilable.

Enfin, il est très important d'optimiser votre niveau de vitamine D : plus vous êtes éloigné de l'équateur, plus vous risquez d'avoir de l'hypertension<sup>5</sup>.

Pour deux raisons principales :

- Le soleil augmente votre production d'oxyde nitrique (NO) qui a un effet vasodilatateur (dilate les vaisseaux sanguins), faisant baisser la tension;
- les rayons du soleil sont nécessaires à la synthèse de la vitamine D, qui contribue à réguler la concentration en minéraux dans le sang et donc à normaliser la pression sanguine<sup>6</sup>.

Si vous ne prenez pas assez le soleil, la prise d'un complément alimentaire de vitamine D est recommandée.

### Autres compléments alimentaires et autres alternatives

Bien que certains compléments alimentaires puissent aider, il est important de comprendre qu'ils ne doivent jamais être utilisés pour remplacer un mode de vie sain, qui permet de traiter les vraies causes de l'hypertension.

D'ailleurs, se contenter d'avaler des compléments alimentaires sans rien changer à son mode de vie s'apparente à l'attitude passive du malade qui avale ses médicaments sur ordonnance. C'est une attitude illusoire que nous dénonçons, car elle est inefficace dans la plupart des cas. Par contre, elle arrange fortement l'industrie pharmaceutique et simplifie beaucoup le travail des médecins.

Ce n'est donc <u>qu'une fois que vous avez adapté</u> <u>votre mode de vie</u> que vous pouvez utiliser les compléments alimentaires pour améliorer encore votre santé:

Voici plusieurs pistes intéressantes.

Normaliser votre ratio d'acides gras oméga-6/oméga-3. Dans la nature, il était prévu que, pour chaque oméga-3 que nous mangeons, il faudrait manger 1 à 3 oméga-6. Or, les oméga-3 se trouvent dans l'huile de lin, l'huile

<sup>4.</sup> What Is the DASH Eating Plan?

<sup>5.</sup> Ultraviolet Light May Contribute to Geographic and Racial Blood Pressure Differences

<sup>6.</sup> Vitamin D and nifedipine in the treatment of Chinese patients with grades I-II essential hypertension: A randomized place-bo-controlled trial.

de noix, l'huile de colza, le poisson, des produits qui se font de plus en plus rares dans l'alimentation moderne. Et les oméga-6 se trouvent dans l'huile de maïs, de tournesol, de pépin de raisin et de germe de blé, des produits de plus en plus courants parce que bon marché.

Le résultat est que la plupart des personnes ne mangent pratiquement jamais d'oméga-3, mais consomment à chaque repas des oméga-6. Leur ratio oméga-6/oméga-3 est donc de 25/1 ou 40/1! C'est catastrophique pour votre sang, vos artères, vos cellules. Si c'est votre cas, il faut de toute urgence changer cela.

- Le magnésium : un complément quotidien de magnésium peut être utile pour diminuer votre pression sanguine, surtout si celle-ci est très élevée;
- Vitamines C et E : normalement, une alimentation riche en fruits et légumes frais, en huiles de bonne qualité, en noix et en poissons gras vous apporte les doses nécessaires de ces vitamines, importantes dans le métabolisme de la pression sanguine. Si vous pensez avoir besoin de les prendre sous forme de compléments alimentaires, veillez à choisir une vitamine E naturelle, malheureusement beaucoup plus chère que la synthétique. Dans la liste des composants, la vitamine E se reconnaît à sa forme « d ». Vous verrez qu'il est écrit d-alpha tocophérol, d-beta tocophérol, etc. quand elle est naturelle, et dl-alpha tocophérol quand elle est synthétique;
- Extrait de feuille d'olivier: une étude réalisée en 2008 a indiqué qu'un complément alimentaire de 1 000 mg d'extrait de feuille d'olivier quotidiennement pendant 8 semaines provoque une forte baisse de la tension sanguine. Vous pouvez aussi acheter de simples feuilles d'olivier en herboristerie et les ajouter à votre tisane: faites infuser une cuillère à café pendant 10 minutes.

À noter que les bébés qui ont été nourris au sein pendant 12 mois ou plus ont un risque beaucoup plus faible d'hypertension à l'âge adulte. L'effet protecteur pourrait venir des acides gras polyinsaturés qui se trouvent dans le lait maternel.

### Important pour tenir vos bonnes résolutions

lourds et, bien souvent, on ne se sentira pas la force de les entreprendre. D'où le succès des médicaments contre l'hypertension. Les médecins savent qu'ils ont une efficacité limitée et des dangers à long terme ; les patients se rendent compte qu'ils ont des effets indésirables ; les chercheurs s'aperçoivent que les changements de mode de vie sont plus efficaces.

Mais c'est tellement plus facile d'avaler des pilules. Surtout remboursées par la Sécu. Et quand on a déjà d'innombrables problèmes dans la vie, frustrations professionnelles, conflit conjugal, déprime, on ne se sent pas capable de faire plus.

C'est pourquoi l'important avant tout, pour tenir dans la durée, est de <u>commencer par faire</u> <u>un travail sur soi</u>, qui peut être douloureux, pour redéfinir ses priorités et répondre à la grande question : quel est mon but dans la vie ?

Il n'y a qu'à partir du moment où vous avez une réponse à cette question fondamentale que vous trouverez l'énergie et la motivation d'entreprendre les changements nécessaires. Vous pourrez vous fixer un but clair, motivant, et vous trouverez en vous les ressources pour adapter votre mode de vie et votre alimentation, qui vous débarrasseront de votre hypertension et vous permettront de retrouver une vie épanouissante.

C'est la raison pour laquelle nous essayons, dans cette lettre électronique, de panacher les articles « recettes » qui vous donnent des « trucs » de santé naturelle utiles avec des articles plus fondamentaux touchant au sens de la vie. Cette deuxième catégorie d'articles n'est pas forcément la plus facile à lire, et ce n'est pas celle qui a la plus grande utilité pratique.

Mais c'est elle qui, sur le long terme, fera la plus grande différence, car c'est là que chacun peut puiser des forces pour se donner de bonnes raisons de tenir ses bonnes résolutions.

### Alternatif Bien-Être

Le journal d'information des solutions alternatives de santé

Actualité de la santé naturelle, interviews de grands spécialistes, dossier mensuel pour soulager la douleur et accompagner la guérison, Alternatif Bien-Être est votre journal de référence sur toutes les solutions alternatives de santé.

Cliquez ici pour les découvrir



Les dossiers de Jean-Marc Dupuis et son équipe

Dossier spécial:

L'hypertension et ses solutions

Directeur de la publication : Vincent Laarman

Rédaction: Jean-Marc Dupuis

Santé Nature Innovation - SNI Éditions SA Adresse : Am Bach 3, 6072 Sachseln - Suisse Registre journalier No 4835 du 16 octobre 2013

CH-217-3553876-1 Capital: 100.000 CHF