

Cas pratique



HYPOTENSION ARTERIELLE



GÉNÉRALITÉS

L'hypotension artérielle, ou "tension basse", est relativement fréquente. Elle révèle parfois une maladie sous-jacente, c'est pourquoi il faut toujours la prendre au sérieux. Mais elle est, plus souvent, la partie visible d'un état d'épuisement.

Le profil type de la personne sensible est longiligne. Il est rare, en effet, chez le sujet dit carbonique, ou bréviligne, de trouver une hypotension.

Le signe d'alerte de l'hypotension est en général la fatigue. Une **fatigue chronique**, dès le lever, avec une **impression de malaise** avec parfois un **voile noir devant les yeux** au **moment du lever**.

Une simple prise de tension, en position allongée et tout de suite après, en se mettant debout, révèle l'hypotension. On appelle cela **hypotension orthostatique**.

La tension artérielle moyenne se situant aux alentours de **12/8**, on parle d'**hypotension** quand la maxima est en dessous de **10**.



Cependant, certaines personnes ont une tension artérielle habituelle (maxima) comprise entre 9 et 10, et se portent très bien. De la même manière, certaines personnes ont une tension habituelle à 14/8.

C'est donc par l'apparition des signes cliniques que sont la fatigue et le malaise en se levant, que l'on pense à une hypotension. Et c'est par comparaison avec les chiffres tensionnels habituels qu'on la confirme.

L'hypotension artérielle n'est pas une maladie, elle est un symptôme qui a l'avantage d'attirer l'attention.

Il est important de savoir ce que révèle ce symptôme : grosse fatigue, ou bien maladie ?



QUESTIONS À POSER

" Qu'en pense votre médecin ? "

Une hypotension doit être explorée par le médecin. Elle peut révéler une maladie en train de se déclarer.

" Vous prenez un traitement actuellement ? "

Certains médicaments sont susceptibles d'induire une hypotension. De la même manière, certains médicaments hypotenseurs, prescrits sur une HTA, peuvent agir trop fortement et déclencher une hypotension. Il faudra alors que la personne avertisse son médecin pour diminuer la posologie médicamenteuse.

"Votre tension est-elle toujours basse, ou bien uniquement à certains moments ?"

Les baisses de tension en fin de matinée sont souvent liées à des phénomènes hypoglycémiques. En général les hypoglycémies de fin de matinée sont liées à une alimentation matinale mal gérée (sucres rapides et matières grasses au petit déjeuner par exemple).

Conseils

- Toujours se lever en deux temps,
- S'asseoir sur le bord du lit,
- Compter jusqu'à 5 avant de se lever.



Cela permet d'éviter le malaise orthostatique responsable d'une chute brutale.

En dehors des cas d'hypotension relevant d'une maladie, et donc du médecin, l'hypotension révèle en général un état de fatigue nerveuse importante. Il faudra donc, en plus des plantes que l'on conseillera pour faire remonter la tension, donner un conseil adapté au cas (stress ? Petit état dépressif ? troubles du sommeil ?)



PRODUITS NATURELS

Conseils pour un adulte dans le respect des contre-indications propres à chaque plante et huile essentielle.

Conseil pour accompagner une **hypotension orthostatique**, avec faiblesse et vertiges en position debout, ou bien fatigue avec hypotension, après diagnostic médical excluant une pathologie.

On pourrait proposer :

- **Guarana** (*paullinia cupana*) extrait de graines à 25% de caféine 200 mg une gélule le matin
- **Ginseng** (*panax ginseng*) TM ou EF 60 gouttes dans un peu d'eau le matin

Prendre 3 à 4 semaines maximum



On pourrait proposer également :

Dans une hypotension orthostatique (liée à la position debout).

- Cassis (*Ribes nigrum*) MG 1D : 100 gouttes le matin
- TM ou EF Eleutherocoque (*Eleutherococcus senticosus*) : 50 gouttes le matin
- TM ou EF Kola ou Cola (*cola nitida*) : 50 gouttes le matin

Prendre les 200 gouttes du mélange dans un grand verre d'eau le matin avant petit déjeuner, pendant 3 semaines

Autre proposition de conseil :

Le réflexe rapide : HE Menthe poivrée (*Mentha piperata*) voie orale

Prendre 1 goutte HE de menthe poivrée sur un support adapté 2 à 3 fois par jour.

Vous pouvez aussi fabriquer un stick inhalateur inhibé d'huile essentielle de menthe poivrée, à respirer au moment du malaise.

Ces prises en charge sont pertinentes sur une courte durée, mais très vite penser à explorer d'autres pistes comme :

- l'anxiété,
- les troubles du sommeil,
- les troubles digestifs,... qui peuvent être à l'origine de cette hypotension (voir supports correspondant).

Proposer également une cure de magnésium 100 à 200 de magnésium élément/jour ; faire une cure de 2 à 3 mois.



Rappels

Guarana (paullinia cupana)

- Inhibition de la phosphodiesterase,
- vasodilatation,
- inhibition de l'agrégation plaquettaire

Contre-indication :

- Tachycardie du fait de la présence de caféine,
- éviter chez la femme enceinte.

Ginseng (panax ginseng)

- Abaisse le cholestérol et augmente la tolérance au glucose,
- Antidiabétique.
- Léger hypertenseur artériel

Contre-indication :

Attention en cas d'hypertension artérielle.



Cassis (*Ribes nigrum*)

- Anti-inflammatoire
- Antivirales

Kola ou Cola (*cola nitida*)

- Adaptogène.

Contre-indication :

- éviter en cas de grossesse, d'allaitement
- éviter en cas gastrite, ulcère gastrique
- éviter si HTA non équilibrée
- ne pas associer à IMAO et anti-dépresseurs

Eleutherocoque (*Eleutherococcus senticosus*)

- Anti-inflammatoire,
- Hypoglycémiant, anti-hyperglycémiant et hypolipémiant

Contre-indications :

- Risque d'hypokaliémie par pseudohyperaldostéronisme en usage prolongé