

Cas pratique



HYPERTENSION ARTERIELLE

GÉNÉRALITÉS

L'hypertension artérielle (HTA) est définie par l'O.M.S. comme une **pression artérielle systolique (PAS)** 140 mm Hg et/ou une **pression artérielle diastolique (PAD)** de 90 mm Hg. Ce qui revient à dire que des chiffres supérieurs à **14/9** sont déjà une hypertension ou HTA.

14 veut dire 14 cmHg ou 140mmHg.

Pour la petite histoire, la tension artérielle était mesurée, jusqu'à l'avènement des tensiomètres à cadran, en millimètres de mercure.





Comment cela ?

L'appareil à tension était composé d'un brassard gonflant comme aujourd'hui, mais relié, non plus un manomètre à cadran, mais à un tube en verre gradué contenant en sa base un renflement rempli de mercure, un peu comme les thermomètres d'avant.

Dans quel but ?

L'objectif étant de connaître la pression à l'intérieur du système artériel, l'idée géniale de départ était de comprimer une artère progressivement pour mesurer quelle pression il faudrait pour empêcher le sang de circuler. La pression à l'intérieur du brassard montant progressivement, il suffit de l'observer.

L'artère humérale étant facilement accessible, c'est celle que l'on a choisi, mais on pourrait mesurer la pression artérielle au niveau d'une jambe ou d'une cuisse.

En gonflant le brassard, on serre donc le bras dans le but de comprimer l'artère. Le stéthoscope posé au pli du coude, là où l'artère humérale est la plus superficielle, on entendra les battements cardiaques transmis le long de l'artère : *Toum ta... Toum Ta... Toum...Ta*



On gonfle alors le brassard assez rapidement. En gonflant, on entend le passage du sang, puis en continuant de gonfler, on ne l'entend plus.

Quand on entend plus, avec le stéthoscope, le bruit du coeur dans l'artère humérale comprimée, c'est qu'on vient de dépasser la pression intra-artérielle dite maxima. Il suffit alors de dégonfler lentement tout en regardant le cadran indiquant la pression sur le brassard. Quand le bruit disparaît on note la TA minima.

La **TA max** correspond à la pression quand le coeur éjecte en se contractant, la TA min correspond à la pression résiduelle, quand le coeur se remplit. Une TA se définit toujours par deux chiffres, même si souvent on n'accorde plus d'importance à la TA max qu'à la TA min.

Que ce soit une colonne de mercure qui monte dans un tube en verre gradué ou une aiguille qui tourne dans un manomètre à cadran a été abandonné pour des raisons simples : fragilité + toxicité en cas de casse.

On considère, comme vous le savez déjà, que des chiffres tensionnels supérieurs à 140/90 signent une **hypertension artérielle**.



La phytothérapie donne des résultats intéressants sur l'HTA, mais uniquement si celle-ci est modérée et débutante. Une HTA sévère ne répond pas à la phytothérapie.

Deux cas de figure peuvent se poser

- La personne est **en demande d'un soin complémentaire** à son traitement antihypertenseur. En effet, elle souhaite que son médecin diminue son traitement. Ou bien, malgré le traitement, elle est encore sujette à des hauts et des bas.
- La personne a une **hypertension modérée débutante** pour laquelle le médecin n'a pas encore décidé d'instaurer un traitement, mais demande à son patient de **surveiller sa tension**.



QUESTIONS À POSER

« Que pense votre médecin de votre hypertension ? »

S'il s'agit d'une HTA sévère, on pourra peut-être améliorer les chiffres et limiter les poussées hypertensives. Mais nous pourrions rarement aller au-delà. Il est important d'en informer le client. S'il s'agit d'une hypertension modérée, et surtout si elle est récente, ce sera plus facile.



Dans tous les cas, si un traitement a été instauré, la personne doit le garder, prendre les produits que nous allons lui conseiller en plus, et noter ses chiffres tensionnels. Quand ceux-ci seront améliorés, il lui appartiendra d'aller en parler à son médecin.

"Vous êtes stressé(e) en ce moment ?"

Le stress est un facteur important d'élévation de la tension.

"Est-ce que vous dormez bien ?"

Le manque de sommeil est un important facteur de stress. Et donc, potentiellement, d'élévation tensionnelle.



CONSEILS

Bien entendu, en cas de stress et/ou de troubles du sommeil associé, il faudra, après l'avoir expliqué, proposer un conseil tenant compte de cela.

PRODUITS NATURELS

Conseils pour un adulte en l'absence de contre indication propre à chaque plante ou huile essentielle.



- Premier cas :

La personne en demande a consulté son médecin, elle n'est pas traitée, a des chiffres tensionnels à la limite des normes admises par l'OMS.

On va proposer dans un premier temps des mesures hygiéno-diététiques (ayant fait preuve de leur intérêt).

- Recommander une **alimentation équilibrée**, riche en légumes, en fruits, en oméga 3, aliments source de magnésium (amandes, chocolat noir à plus de 70% de cacao, noix...) et de vitamine C (cassis, persil, poivrons, kiwi, chou de Bruxelles, chou-fleur, agrumes ...).



- Être **vigilant sur la consommation de sel**, qui doit être raisonnable, privilégier les épices et aromates, et saler en fin de cuisson (on retrouve davantage le goût du sel), ce qui permet de limiter sa quantité.



En effet le sel consommé en excès, peut favoriser ou aggraver une **HTA**.



Le **rapport sodium/potassium** jouerait également un rôle dans l'HTA ; favoriser la consommation d'aliments riches en potassium, légumes frais et secs, lentilles, épinards, blettes, pomme de terre, courges, concombres, bananes...

- **Bien s'hydrater**, pour un adulte autour de 1.5 l /jour.
- **Penser à avoir une activité physique** régulière, quotidienne et modérée.
- **Se faire accompagner** en cas de surcharge pondérale, afin de retrouver un poids normal
- **Eviter** l'excès d'alcool, et le tabac
- **Respecter** un temps de sommeil suffisant de 7h à 8h pour une adulte (pouvant varier, d'une personne à l'autre).

Attention à la prise de certaines plantes hypertensives en automédication comme la **réglisse**, le **ginseng**...



Voici ce que l'on pourrait également conseiller :

- Une plante comme **l'olivier** (*Olea europaea*) :

La forme infusion, si chiffres tensionnels un peu élevés, apparaît insuffisante.

On utilisera la forme extrait sec de feuilles d'olivier

400 à 500 mg pour une gélule-prendre une gélule matin et soir.

Ou bien :

Olivier bourgeons MG 1DH : 50 gouttes 3 fois par jour.

Quelle que soit la forme galénique, proposer des cures discontinues, par exemple **5 jours par semaine** et **arrêt une semaine par mois**, pour une cure de **3 mois**.



- On pourrait aussi proposer l'**Ail** (*Allium sativum*) ; plante intéressante du système cardio-vasculaire.

Son seul souci vient de l'odeur un peu incommodante de l'allicine, contenue dans le bulbe d'ail et qui se transforme (une fois haché et réduit en poudre) en molécule soufrée l'allicine (on trouve sur le marché des formes d'ail dites « désodorisées », à base de totum intégral, et dont on a stoppé le processus enzymatique de dégradation de l'allicine).

On peut le prendre sous forme de poudre d'ail déshydraté en gélules à raison d'1 g d'ail déshydraté par jour.



- On pourrait également penser à l'**Aubépine** (*Crataegus oxyacantha*) ; recommandée en cas de terrain anxieux, d'hypertension accompagnée de palpitations, perception exagérée des battements cardiaques, léger tremblements, irritabilité, (effet sympatholytique très utile en traitement de fond).

L'OMS reconnaît l'usage des préparations traditionnelles d'aubépine pour soutenir les fonctions cardio-vasculaires, lorsque la possibilité de troubles plus graves ont été exclus par le médecin.

Le « totum » de plante régule la tension sans provoquer d'hypotension.

Exemple de conseil, à adapter en fonction des résultats :

- Olivier (*olea europea*) extrait sec 400 mg - prendre 1 gélule le matin
- Aubépine (*crataegus oxyacantha*) extrait sec 200mg- une gélule le matin et éventuellement le soir.



- Deuxième cas :

La demande émane d'une personne prenant un traitement **anti-hypertenseur**, et ayant toujours des chiffres tensionnels élevés.

On conseillera toutes les mesures hygiéno-diététiques vues précédemment.

On explorera toutes les pistes de gestion du stress et de la qualité du sommeil.

- Le **conseil de plantes antihypertensives**, comme l'olivier ou l'ail se fera en accord avec le médecin, (la personne l'aura averti, et il sera d'accord avec la méthode). Ceci permettra la surveillance des chiffres tensionnels, et une adaptation de la posologie en fonction des résultats.
- Si l'**hypertension est accompagnée de palpitations** (après diagnostic médical excluant pathologie grave), et/ou de terrain "nerveux", on peut proposer la **prise d'un extrait d'Aubépine en plus**.

Pas d'interaction rapportée avec les médicaments destinés à soigner les problèmes cardio-vasculaires ou cardiaques.

Prendre **Aubépine** extrait sec 200 mg **une gélule matin et éventuellement le soir**.



- Si HTA accompagnée d'un état de stress, de nervosité, en association avec traitement prescrit par le médecin ,on peut proposer des HE aux propriétés calmantes et sédatives intéressantes dans toutes les dystonies nerveuses.



Proposition 1 : le geste simple-voie orale

- HE **Camomille romaine** (*Anthemis nobilis*)
- HE **Petit grain bigarade** (*Citrus aurantium ssp amara*)

1 goutte de chaque HE, sur un support adapté, le soir en fin de journée, afin de faire retomber la pression et le stress de la journée
5 jours sur 7 pendant 3 à 4 semaines

Proposition 2 :

On pourrait aussi conseiller le mélange suivant :

En application cutanée

- HE **Ylang ylang** (*Cananga odorata*) 2 ml
- HE **Marjolaine à coquilles** (*Origanum majorana*) 2 ml
- HE **Lavande vraie ou officinale** (*Lavandula angustifolia*) 3 ml
- HV **Noyaux abricot** QSP 30 ml

Réaliser le mélange dans un flacon compte-gouttes en verre teinté.

Appliquer 10 gouttes sur plexus solaire et/ou sur plante des pieds ou bien sur face interne des poignets (et respirez profondément).

A faire 3 semaines sur 4, à renouveler si besoin et espacer dès amélioration



- Dans tous les cas proposer :

Une cure de magnésium, il facilite l'action du potassium présent naturellement dans l'alimentation et favorise la dilatation des vaisseaux, ce qui fait baisser la tension ; il sera d'autant plus intéressant que la personne est stressée.

Il est naturellement présent dans les amandes, chocolat noir, noix...

On peut aussi conseiller la prise d'une supplémentation à base de citrate ou de bisglycinate de magnésium, prendre 200 mg de magnésium élément par jour, cure de 2 à 3 mois.

On conseillera aussi de veiller à avoir un bon statut en vitamine D (consommer aliments source de vitamine D).

Ne pas oublier les conseils pour gérer le stress ou améliorer la qualité du sommeil (voir fiches correspondant).



RAPPELS

Olivier (*Olea europea*)

- Anti-inflammatoire
- Antibactérien et antifongique
- Antioxydant

Ail (*Allium sativum*)

- Antimicrobienne
- Antiparasitaire
- Antioxydante
- Normotensive
- Anti-agrégante plaquettaire
- Décongestionnante veineuse
- Hypcholestérolémiante
- Immunomodulante

Contre-indication :

- Mauvaise tolérance gastrique en forte dose.
- Odeur alliacée de l'haleine et de la transpiration.
- Huile essentielle dermocaustique en usage externe.
- Interdite chez la femme enceinte et allaitante et chez l'enfant.



Aubépine (*Crataegus oxyacantha*)

- Anxiolytique,
- Cardiotonique,
- Coronaro-dilatateur (grâce aux proanthocyanidols, flavonoïdes et acides triterpéniques),
- Normotenseur,
- Anti-arythmique efficace sur la majorité des palpitations,
- Antispasmodique sur muscles lisses.

Contre-indication :

- pas d'effet toxique connu

Camomille romaine ou noble (*Chamaemelum nobile*)

- Emménagogue (provoque ou régularise le cycle menstruel),
- Carminative (facilite l'expulsion des gaz intestinaux),
- Antidépressive,
- Anxiolytique,
- Sédatrice,
- Normotensive,
- Antiseptique.

Contre-indication :

- Risque d'allergie commune avec d'autres Asteraceae (achillée, matricaire, arnica).
- Déconseillée chez la femme enceinte et allaitante.



Petit grain bigarade (*Citrus aurantium ssp amara*)

- Anxiolytique.
- Sédatif.
- Antispasmodique.
- Anti-inflammatoire en application locale (douleurs articulaires inflammatoires).

Contre-indication :

- Déconseillée pendant les trois premiers mois de grossesse.
- Utilisable chez les enfants à faible dose.

Ylang ylang (*Cananga odorata*)

- Sédatif
- Relaxant
- Antispasmodique
- Psychotonique
- Normotensive
- Régulatrice au niveau cardiaque (palpitations)

Contre-indication :

- Déconseillée chez la femme enceinte.
- Irritation cutanée (dermocaustique) possible, risque allergique potentiel, faire un test avant application locale.



Marjolaine à coquilles (*Origanum majorana*)

- stimulant et antispasmodique,
- anticonvulsivant,
- anti-migraineux.

Contre-indication :

- huile essentielle déconseillée chez la femme enceinte.

Lavande vraie ou officinale (*Lavandula angustifolia*)

- Anxiolytique
- Sédatif
- Inductrice du sommeil
- Antalgique
- Anti-inflammatoire
- Antispasmodique
- Décontracturante
- Sympatholytique, hypotensive
- Antibactérienne
- Cicatrisante, régénératrice cutanée, en application locale
- Relaxante et sédatif en inhalation

Contre-indication :

- Éviter pendant les trois premiers mois de la grossesse.
- Respecter les dosages chez l'enfant.
- Des effets gynécomastiques chez le jeune garçon ont été décrits