



Le conseil du Pr Xavier Girerd

« Certains aliments sont bénéfiques pour faire baisser la tension mais sont moins efficaces que les médicaments antihypertenseurs auxquels ils peuvent donner une efficacité supplémentaire. »

infos@tension
La Lettre d'information de la FRHTA
décembre 2021



Pr Xavier GIRERD
Président de la FRHTA



LE CONSEIL DU Pr XAVIER GIRERD

« Certains aliments sont bénéfiques pour faire baisser la tension mais sont moins efficaces que les médicaments antihypertenseurs auxquels ils peuvent donner une efficacité supplémentaire. »

- Il est important d'adapter son alimentation pour améliorer son niveau tensionnel.
- Une consommation de sel excessive augmente la pression artérielle. Diminuer sa consommation de sel contribue à faire baisser la pression artérielle, mais avec une intensité moindre.
- Parmi tous les aliments bénéfiques pour la santé, l'ail a le plus d'effets sur la pression artérielle. Ce bénéfice reste 2 fois moins efficace qu'un traitement antihypertenseur.
- Une supplémentation en potassium couplée à une baisse de sodium peut avoir des effets bénéfiques, mais en grande quantité.
- Les mesures nutritionnelles peuvent être bénéfiques chez certains sujets et peuvent même donner une efficacité supplémentaire aux traitements antihypertenseurs.

Auteur : Pr Xavier Girerd, Président de la Fondation de Recherche sur l'hypertension artérielle et cardiologique à l'Assistance Publique à Paris.

Je voudrais vous donner quelques conseils concernant l'alimentation et la tension.

L'alimentation est très importante pour tenter de pouvoir améliorer son niveau tensionnel.

Les modifications qui sont habituellement recommandées concernent la consommation de sel. La consommation de sel lorsqu'elle est excessive, c'est-à-dire plus de 12 g par jour va pouvoir conduire à augmenter la pression artérielle.

Diminuer sa consommation de sel ne veut pas dire pour autant que l'on diminuera sa pression artérielle avec la même intensité que l'augmentation de la consommation de sel fait élever la tension. En effet, il est très facile de pouvoir manger du sel en quantité excessive. Manger plus de 10 g de sel par jour c'est très facile : il suffit de faire un bon repas avec des aliments qui contiennent du sel caché : le pain, le fromage, la cuisine asiatique, surtout les sauces asiatiques, le bouillon cube ou les cuisines italiennes qui comportent on le sait beaucoup de sel dans la pizza ou dans le fromage italien (le parmesan qui est le fromage le plus salé d'Europe).

En revanche diminuer sa consommation de sel est difficile car il faut diminuer sa consommation alimentaire tout court. Ce n'est pas uniquement en ne re-salant pas à table que l'on va améliorer sa consommation excessive de sel mais c'est en diminuant les aliments qui contiennent du sel caché.

D'autres aliments ont bonne réputation concernant leur effet sur une éventuelle baisse de la pression artérielle. Dans une revue de littérature récente, on a pu mettre en évidence que parmi tous les aliments qui ont bonne presse, il a été montré que c'était l'ail qui avait le plus d'effet sur la pression artérielle. Alors ce n'est pas n'importe quel ail : c'est un ail en poudre avec un vieillissement qui conduit à la transformation d'un de ses composés. Cette transformation qui consiste à faire vieillir l'ail s'accompagne d'une diminution de la pression artérielle lorsque l'ail est consommé de façon quotidienne.

Cet ail vieilli aura une efficacité sur la baisse de la pression SYS d'environ 8 mmHg lorsque la pression artérielle est mesurée par un professionnel de santé à la consultation. Si l'on

compare cette efficacité à celle des médicaments antihypertenseurs, c'est une efficacité qui existe mais qui est beaucoup plus faible que celle d'un médicament antihypertenseur, dont on sait que tous les médicaments ne vont pas marcher chez tous les patients mais quand le médicament marche c'est plutôt des intensités de 15 mmHg de baisse pour la pression SYS lorsque un seul médicament est prescrit alors que quand 2 médicaments sont prescrits c'est plutôt de 25 à 30 mmHg de baisse de la pression SYS. Donc l'ail qui est le meilleur aliment restera 2 fois moins efficace que d'autres méthodes pharmacologiques que sont les médicaments antihypertenseurs.

Dans la liste des aliments ayant démontré une action favorable, on va trouver la supplémentation en potassium. Cette supplémentation se fait essentiellement par l'apport d'aliments de type graines ou d'aliments de type légumes et fruits qui sont riches en potassium. Le potassium doit aussi s'accompagner d'une diminution de la consommation de sodium (le sel de cuisine) pour avoir une efficacité optimale dans un ratio de 4 sur 1 pour l'unité millimole pour le potassium et pour le sodium. Donc il faut de grandes quantités.

Cet apport a été évalué dans le régime DASH qui a été mis au point par les médecins nord-américains. Ce régime DASH combine une augmentation de l'apport de potassium et une diminution de l'apport sodé. Les effets du régime DASH sur la pression artérielle sont d'une dizaine de mmHg de baisse sur la pression systolique, qui ne s'observe pas chez tous les patients mais va s'observer chez certains patients, plutôt les femmes et plutôt celles qui ont la peau noire.

Les mesures nutritionnelles ne sont pas efficaces de façon équivalente chez tout le monde. Ces aliments qui peuvent être bénéfiques pour la santé sont quoi qu'il en soit moins efficaces que des traitements antihypertenseurs mais peuvent donner une efficacité supplémentaire aux traitements antihypertenseurs médicamenteux. Ils sont donc à recommander chez la majorité des sujets hypertendus qui veulent faire un effort pour essayer de traiter leur hypertension artérielle.