

# L'INFO RECHERCHE

La consommation d'ail en complément alimentaire peut faire baisser la tension artérielle et augmenter, chez certains hypertendus, l'action des traitements médicamenteux.

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



**Docteur M.-C. Wimart**  
secrétaire adjoint du  
Comité de Lutte contre  
l'hypertension artérielle



## L'INFO RECHERCHE

### Effet de la poudre d'ail sur la pression artérielle

HYPERTENDUS Groupe ail (nombre)	HYPERTENDUS Groupe contrôle (nombre)	BAISSE DE LA PA (Différence moyenne) Comparaison au groupe contrôle
280	273	SYS : - 8.3 ±1.9 mmHg DIA : - 5.5 ±1.9 mmHg

Les résultats de cette méta-analyse de 12 études montrent que chez les hypertendus la consommation de la poudre d'ail vieilli sur une durée de 8 à 24 semaines diminue significativement la SYS et la DIA. Les 17 à 30% de non répondeurs, sont particulièrement ceux, **n'ayant pas un niveau suffisant de vitamine B.**

D'autres effets ont été observés chez les patients hypertendus :

- Une diminution de la rigidité des artères,
- Un effet favorable sur le microbiote intestinal, apportant une richesse et diversité de la flore intestinale.

**En conclusion :** La consommation quotidienne de poudre d'ail vieilli s'accompagne d'une baisse de la tension artérielle. Ce complément alimentaire peut augmenter, chez certains hypertendus, l'action sur la baisse de la tension d'autres traitements de l'hypertension.

Exp Ther Med. 2020 Feb;19(2):1472-1478. [www.spandidos-publications.com/10.3892/etm.2019.8374](http://www.spandidos-publications.com/10.3892/etm.2019.8374)

Auteur : Dr MC Wimart, membre du Comité Français de Lutte contre l'Hypertension Artérielle

Les suppléments et compléments alimentaires, vitamines, huiles essentielles ont pour les promoteurs de la médecine intégrative une place pour prendre en charge l'hypertension artérielle.

La médecine intégrative désigne le recours simultané à la médecine conventionnelle et aux médecines alternatives (non conventionnelles) dans le suivi de la santé d'un patient.

Le Professeur Ried, spécialiste de médecine intégrative en Australie, a publié en 2020 une méta-analyse incluant 12 études ayant évalué les effets de la poudre d'ail sur la pression artérielle mesurée en consultation.

Ce travail analyse l'effet sur la tension chez un total de 553 hypertendus, traités ou non, de l'administration de poudre d'ail vieilli sur une période de 8 à 24 semaines. Dans toutes ces études, les hypertendus ont été tirés au sort pour former 2 groupes:

- un « groupe ail » qui prend tous les jours de l'ail sous forme de comprimés d'ail en poudre/extrait majoritairement dosés à 600-1200 mg
- par comparaison à un autre groupe ne prenant pas d'ail et appelé « groupe contrôle ».

Les résultats indiquent que l'ail diminue la tension des hypertendus, avec une baisse moyenne de la SYS de 8.3±1.9 mmHg et de la DIA de 5.5 ±1.9 mmHg. Ces

baisses tensionnelles obtenues en consultation sont statistiquement significatives par comparaison au groupe contrôle. Toutefois, aucun effet sur la tension n'est noté chez 17 à 30 % des hypertendus, particulièrement ceux n'ayant pas un niveau suffisant de vitamines B. Ces vitamines participent à la transformation de l'ail en une substance qui rend les artères plus souples.

L'analyse montre aussi deux autres effets:

- une diminution de la rigidité des artères après l'absorption régulière de poudre d'ail vieillie
- et un effet favorable sur le microbiote intestinal des patients hypertendus, apportant une richesse et une diversité de la flore intestinale.

En conclusion, cette méta-analyse confirme que la consommation de poudre d'ail vieilli de façon quotidienne, s'accompagne d'une baisse de la tension artérielle qui peut se prolonger sur une période de 6 mois. Ce complément alimentaire peut augmenter, chez certains sujets, l'action sur la baisse de la tension d'autres traitements de l'hypertension artérielle.

**Lire la publication :**

Ried K. Exp Ther Med. 2020 Feb;19(2):1472-1478