

# infos@tension

## La lettre mensuelle d'information sur l'Hypertension Artérielle par la FRHTA

Décembre 2021  
**Tension et aliments**

### La lettre en podcast

écoutez

### Le sommaire

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



**FONDATION DE RECHERCHE SUR L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE**

### Tension et aliments

**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. »

**Le Chiffre FLAHS**

- ✓ En 2019 en France métropolitaine, les Femmes de 35 ans et plus consommaient des quantités plus faibles de pain et de fromage que les Hommes

**L'info recherche du Dr Marie-Catherine Wimart**

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


**L'invité : Dominique Anract, Président de la Confédération nationale de la Boulangerie Pâtisserie Française**

- ✓ « Les consommateurs font de plus en plus attention à leur santé et sont assez sensibles à la quantité de sel contenue dans le pain. »


# 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.

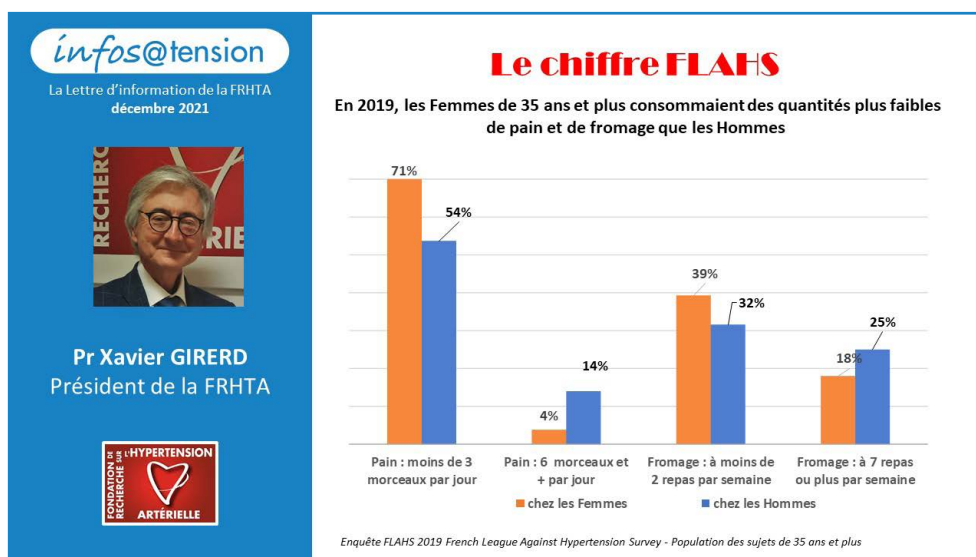
Dans la liste des aliments ayant démontré une action favorable, on va trouver la supplémentation en potassium. Cette supplémentation se fait essentiellement par l'apport d'aliments de type graines ou d'aliments de type légumes et fruits qui sont riches en potassium. Le potassium doit aussi s'accompagner 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.

# LE CHIFFRE FLAHS

**En 2019 en France métropolitaine, les Femmes de 35 ans et plus consommaient des quantités plus faibles de pain et de fromage que les Hommes.**



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

L'enquête FLAHS 2020 a été réalisée en juillet 2020 par un auto-questionnaire envoyé à 6000 individus âgés de 35 ans et plus issus de la base de sondage permanente Méta-scope de Kantar Health. Une représentativité des résultats pour la population Française métropolitaine a été assurée par redressement statistique des données.

Un questionnaire standardisé a permis de connaître avec précision les quantités d'aliments contenant du sel caché consommés par les Femmes et les Hommes.

En 2019 en France métropolitaine, les Femmes de 35 ans et plus consommaient des quantités plus faibles de pain et de fromage que les Hommes.

Ces données indiquent que la consommation comme le pain et fromage qui contiennent pour leur fabrication du sel (le pain) ou pour leur conservation du sel (le fromage) est différente selon le genre.

Ces données sont confirmées lorsque l'on évalue directement le sodium (sel) par dosage dans les urines des 24 heures. La consommation de selen France est chez les Femmes en moyenne de 7 g par jour et chez les Hommes de 8 g par jour.

**Pour consulter tous les résultats des études FLAHS, [rendez-vous à la rubrique Enquêtes FLAHS.](#)**

# 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

baisse 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

## Dominique Anract, Président de la Confédération nationale de la Boulangerie-Pâtisserie Française : « Les consommateurs font de plus en plus attention à leur santé et sont assez sensibles à la quantité de sel contenue dans le pain. »

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



**Dominique Anract**  
Président de la Confédération nationale de la Boulangerie Pâtisserie Française



### L'INVITÉ : Dominique Anract

Président de la Confédération nationale de la Boulangerie Pâtisserie Française



### Les quantités de sel ont été réduites selon les recommandations, quelles ont été les conséquences sur la qualité du pain ?

SI l'Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments (AFSSA) avait émis en 2002 un avis pour baisser les teneurs en sel des pains de 25% sur 5 ans. Puis, le deuxième Programme National Nutrition Santé (PNNS) a fait des recommandations en 2006 pour réduire la teneur en sel du pain afin qu'elle soit au plus de 18g/kg de farine. Cette diminution permettait de ramener l'apport en sel quotidien de 9 à 5 g par jour et par personne.

Il a fallu un peu de temps pour faire appliquer ces recommandations car la profession est atomisée : il y a 33 000 boulangers et il a été compliqué de joindre tout le monde. De plus, certains boulangers ne souhaitent pas changer leur recette, ou les clients leur reprochaient un manque de goût. Nous avons donc réalisé une campagne d'information, utilisé les réseaux sociaux qui en étaient à leurs débuts, communiqué lors de réunions, de foires, d'expos, de fêtes du pain et de concours (où l'on a imposé 18g de sel/kg de farine dans la baguette), ainsi que dans les écoles: quand les apprentis sont formés à 18 g, ils le respectent ensuite toute leur vie.

En 2017, nous étions encore à 19 ou 20 g en moyenne. On a relancé à nouveau une campagne sur le sel à l'issue de laquelle une centaine de boulangeries a été testée au hasard pendant un an. Si l'on est encore au-dessus de 18 g, alors il y aura vraisemblablement une loi applicable à tous les professionnels.

Du côté des clients, on sait qu'ils font de plus en plus attention à leur santé et leur palais se «dessale», ils ont mis en place une sorte d'autorégulation et sont assez sensibles à la quantité de sel.

D'ailleurs, le nouveau PNNS recommande que l'on passe de 18 g à 16 g dans 3 ans. Or, dans le pain, le sel est capital: pour le goût, la coloration, la fermentation... on ne peut pas le supprimer !

Pour descendre à 17-16 g, il faut compenser avec des levains ou autres pour relever le goût mais tout le monde n'est pas capable de le faire, ni ne souhaite mettre du levain dans sa baguette qui donne un goût un peu acide, ce qui ne plaît pas à tout le monde. Les consommateurs sont habitués au goût du pain relevé avec un peu de sel, qui a aussi un impact sur la coloration et l'aspect. Mais nous avons aussi le devoir d'informer et d'expliquer au client qu'on agit pour sa santé en recherchant un produit sain. On peut même l'éduquer petit à petit : par exemple, en descendant d'1 g tous les 6 mois.

Lorsque nous aurons réduits le sel de tous les pains à 18g/kg de farine, on aura déjà gagné une bataille. La prochaine étape sera de

descendre à 17g. Nous savons d'ailleurs que la baguette de «tradition» est beaucoup plus hydratée que la baguette normale, ce qui permet d'avoir moins de sel dedans. On est plutôt à 17g, donc pas loin de la perfection pour la santé. De plus, des tests réalisés par le Laboratoire d'Essais des Matières et Produits Alimentaires (LEMPA) ont démontré que dans une baguette bien cuite, le sel s'évapore et part avec l'humidité, elle est donc encore moins salée !

### Vous avez lancé une grande action de prévention de l'HTA auprès du personnel des entreprises des boulangeries pâtisseries, quel souvenir gardez-vous de votre collaboration avec la FRHTA ?

Ces actions de prévention me tiennent particulièrement à cœur car elles sont très importantes.

Les boulangers et les salariés sont des gens qui travaillent de nuit, ou le dimanche, ils ont peu de temps à consacrer à leur santé. Ils peuvent le faire le dimanche après-midi ou pendant une demi-heure après avoir mis une fournée au four... ce n'est pas durant ces moments qu'ils peuvent aller voir un médecin.

Cette campagne, dont la mise en place a été décidée par les partenaires sociaux de la profession, appelée Brioch-Diab, menée avec la Fondation de Recherche sur l'Hypertension artérielle (FRHTA), la Fondation de l'AP-HP, Medialane et avec le soutien d'AG2R LA MONDIALE, a été lancée grâce aux réseaux sociaux et grâce au numérique. Les artisans boulangers pâtisseries ont pu échanger, entrer en contact avec des professionnels de la santé, on leur a envoyé une tablette et un tensiomètre. C'est formidable: le personnel des boulangeries pâtisseries a enfin la possibilité de prendre soin de sa santé au moment où il le peut!

Par ailleurs, il y a un suivi : plus de 120 000 personnes travaillent en boulangerie artisanale plus les exploitants et on a réussi avec la FRHTA à intéresser les gens à leur santé. Non seulement, on dépiste une hypertension artérielle mais en plus on leur apporte des solutions, avec tous les services d'information.

D'ailleurs cette action a été extrêmement bien perçue: ils sont contactés individuellement, avec des échanges, un coup de fil avec une infirmière ou des professionnels de santé, qui leur expliquent, qui prennent le temps de s'occuper d'eux. Il faudrait que celles et ceux qui ne se sont pas encore connecté(e)s le fassent parce que c'est une grande chance dans notre métier!

**Pour en savoir plus sur la campagne Brioch-Diab**