

# Les conseils du Pr Xavier Girerd

## Quel régime suivre pour l'hypertendu ?

[écouter le podcast](#) ou [regarder la vidéo](#)



### LES CONSEILS du Pr Xavier GIRERD

#### Quel régime suivre pour l'hypertendu ?

- Pour le médecin spécialiste de l'hypertension, le régime doit être le moyen d'obtenir une baisse des chiffres de la tension et une amélioration du risque cardiovasculaire.
- Une perte de poids n'aura de l'importance que si l'hypertension s'accompagne d'un diabète car dans ce cas il est possible de soigner « en même temps » les deux maladies.
- Le suivi d'une alimentation DASH (Approche Diététique pour Stopper l'Hypertension) peut s'accompagner d'une baisse de la pression artérielle et de la mortalité par maladie cardiovasculaire.
- Avec l'alimentation DASH, la baisse de la tension survient rapidement (dès la fin de la 1<sup>ère</sup> semaine) et est maximum après seulement 2 semaines.
- Mon conseil est qu'il ne faudrait plus parler de « régime » chez l'hypertendu. Le « régime sans sel » ou un « régime pour maigrir » n'est pas justifié chez la majorité des patients hypertendus.

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

Je souhaite vous informer sur l'intérêt de faire un régime lorsque l'on doit soigner une hypertension artérielle.

Le mot régime est très souvent cité par les médecins lorsque l'on parle du traitement d'une hypertension artérielle.

Pour le patient, régime est synonyme de restriction alimentaire avec l'objectif de perdre du poids.

Pour le médecin spécialiste de l'hypertension, le régime doit être le moyen d'obtenir une baisse des chiffres de la tension dont la conséquence est l'amélioration du risque cardiovasculaire qui se traduit par l'absence d'apparition d'une complication cardiovasculaire (Accident Vasculaire Cérébral, maladie cardiaque, maladie rénale, décès prématuré). La perte de poids n'aura de l'importance que si l'hypertension s'accompagne d'un diabète car dans ce cas il est possible de soigner en même temps les deux maladies.

La bonne nouvelle est qu'il existe un régime, mais on devrait plutôt parler de conseils nutritionnels, ayant montré une baisse de la pression artérielle et de la mortalité par maladie cardiovasculaire : il s'agit du suivi d'une alimentation DASH. La signification de cet acronyme inventé par des médecins américains est Approche Diététique pour Stopper l'Hypertension. Cette méthode se distingue des régimes habituels par le fait qu'il n'y a pas d'exclusion alimentaire mais qu'il est recommandé d'augmenter les aliments qui sont naturellement riches en potassium (fruits, légumes, graines) et de diminuer les aliments qui contiennent du sodium contenu naturellement ou ajouté lors des processus de transformation ou de conservation des aliments (pain, fromage, charcuterie).

La surprise pour les patients est qu'avec le suivi d'une ali-

mentation DASH, il n'est observé qu'une baisse modérée du poids (moins de 3 kg), alors que l'on peut noter une normalisation des chiffres de la tension chez des sujets ayant initialement une légère élévation des chiffres de tension (moins de 160 pour la tension SYS).

Malheureusement, une alimentation DASH n'obtient pas un effet chez tous les sujets mais certains profils ont plus de probabilité d'obtenir une baisse des chiffres de la tension. Selon les études réalisées aux USA, ce sont les femmes afro-américaines ayant la tension SYS la plus proche de 160 avant de débiter le DASH qui baissent le plus leur tension alors que les hommes à la peau blanche sont ceux chez lesquels les effets du DASH sont plus incertains.

Le deuxième intérêt de l'alimentation DASH est que la baisse de la tension survient rapidement (dès la fin de la première semaine) et qu'elle est maximum après seulement 2 semaines de suivi. Ainsi le patient et le médecin peuvent rapidement juger de l'effet de ce « régime ».

Mon conseil est donc qu'il ne faudrait plus parler de régime chez l'hypertendu, en particulier il faudrait bannir le terme de « régime sans sel » ou de « régime qui fait maigrir » pour la grande majorité des patients hypertendus.

En revanche, il est nécessaire de conseiller des modifications dans la qualité et la quantité de certains aliments sans avoir comme objectif de perdre du poids. Ces changements, s'ils sont évalués comme efficaces, permettront d'éviter d'avoir à prendre tous les jours un médicament antihypertenseur.

[En savoir plus sur l'alimentation](#)

[Écouter Les Voix de l'Hypertension](#)