

L'INFO RECHERCHE

Suivre une alimentation de type DASH préserve de la mort

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

infos@tension
La Lettre d'information de la FRHTA
juin 2022
#1



Docteur M.-C. Wimart
secrétaire adjoint du Comité de Lutte
contre l'Hypertension Artérielle



L'INFO RECHERCHE

Suivre une alimentation de type DASH préserve de la mort

- Le régime DASH a été initialement mis au point pour proposer un traitement « sans médicaments » aux sujets ayant une hypertension légère.
- Augmenter les aliments qui sont naturellement riches en potassium (fruits, légumes, graines) et diminuer les aliments qui contiennent du sodium contenu naturellement ou ajouté lors des processus de transformation ou de conservation (pain, fromage, charcuterie).
- DASH ne provoque qu'une baisse modérée du poids (moins de 3 kg), mais a été montré chez certains sujets comme efficace pour diminuer les chiffres de tension.
- Une méta-analyse indique que la mortalité toute cause et que la mortalité de cause cardiovasculaire et par cancer est légèrement mais significativement diminuée chez les sujets qui s'alimentent en suivant les recommandations d'une alimentation de type DASH.

Soltani S. Nutr J 2020; 19(1);37

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

Le régime DASH a été initialement mis au point aux USA dans les années 1995 pour proposer un traitement « sans médicaments » aux sujets ayant une hypertension légère.

Il se distingue des régimes habituels par le fait qu'il n'y a pas d'exclusion alimentaire mais qu'il recommande d'augmenter les aliments qui sont naturellement riches en potassium (fruits, légumes, graines) et de diminuer les aliments qui contiennent du sodium (sel) contenu naturellement ou ajouté lors des processus de transformation ou de conservation (pain, fromage, charcuterie). Comme le régime DASH était destiné à des populations qui vivaient aux USA, il avait été préconisé de diminuer les sucreries (bonbons) et les aliments gras ou riches en cholestérol, en particulier les viandes grasses, et de les remplacer par du poisson, de la volaille ou de la viande blanche.

Bien que le suivi d'une alimentation DASH ne provoque qu'une baisse modérée du poids (moins de 3 kg), il a été montré chez certains sujets une efficacité pour diminuer les chiffres de tension. Depuis 20 ans, son efficacité a été testée sur d'autres populations que celle des patients avec une hypertension et la question non résolue était de savoir si suivre une alimentation de type DASH permettait de diminuer la mortalité dans la population.

Le Dr Soltani de l'université de Yazd en Iran, a effectué une méta analyse de 17 études réalisées dans le monde qui évalue les effets sur la mortalité du suivi d'un régime DASH chez des sujets sans problème de santé.

L'originalité de cette publication a été de mettre au point un score permettant de connaître la qualité du suivi du régime DASH pendant la période de chaque étude.

Les résultats de la meta analyse indiquent que la mortalité toute cause et la mortalité de cause cardiovasculaire et par cancer étaient légèrement mais significativement diminuées chez les sujets qui s'alimentaient en suivant les recommandations d'une alimentation de type DASH. Ce bénéfice étant plus important lorsque le régime était bien suivi.

En conclusion : le régime DASH initialement destiné aux patients ayant une hypertension artérielle légère a montré qu'il pouvait aussi préserver des maladies cardiovasculaires et de la mortalité par cancer les sujets sans hypertension.

Si vous cherchez un nouveau régime pour préserver votre santé, suivez plutôt les recommandations d'une alimentation de type DASH... vous vivrez peut-être plus longtemps !

[Lire la publication en anglais](#)