

# L'invité : Dr Sébastien Rubin, néphrologue, Bordeaux

## Comment suivre le régime DASH ?

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



**infos@tension**  
La Lettre d'information de la FRHTA  
juin 2022  
#2

**Dr Sébastien Rubin**  
Néphrologue,  
CHU de Bordeaux

FONDATION DE RECHERCHE SUR L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE

**Comment suivre le régime DASH ?**

« Avec la nutrition DASH, il a été démontré que l'on pouvait obtenir une baisse de tension plus importante qu'avec le seul conseil de diminuer les apports en sel. »

### Comment suivre le régime DASH ?

DASH est l'acronyme de Dietary Approaches to Stop Hypertension. Plus qu'un régime c'est une approche nutritionnelle qui a été mise au point et testée dans les années 1990 aux États-Unis. Initialement, une étude randomisée a été réalisée sur un groupe de sujets avec une hypertension légère vivant dans différentes villes des États-Unis d'Amérique (Baltimore, Boston, Durham et Portland).

Plusieurs modalités d'alimentation par période de 4 semaines ont été testées, avec l'objectif de soigner l'hypertension artérielle sans utiliser des médicaments antihypertenseurs.

Les patients inclus étaient des hommes ou des femmes adultes dont certains étaient âgés de plus de 60 ans. Avec 58% de sujets afro-américains l'étude DASH a apporté des résultats qui sont applicables à de nombreux groupes de population. La variation de la pression artérielle était le critère principal de l'étude initiale.

La diététique DASH repose sur 5 piliers :

- Un apport illimité en fruits et légumes, afin d'augmenter les apports de potassium d'origine alimentaire .
- Une réduction des aliments riches en graisse saturées d'origine animale et en cholestérol.
- Une augmentation des laitages à 0% pris de façon quotidienne.
- Un apport de fruits à coques (noix, amandes...) avec au moins 5 portions par jour.
- Une limitation des apports en sel de cuisine (chlorure de sodium) avec trois groupes testés : moins de 3 g, moins de 6 g ou moins de 9 g de sel par jour.

Le résultat principal de l'étude initiale DASH a été de démontrer que l'on pouvait obtenir une baisse de tension plus importante avec la nutrition DASH qu'avec le seul conseil de diminuer les apports en sel. Il a été montré que c'était l'augmentation des apports en potassium alimentaire combinée à la diminution des apports de sodium qui avait le plus d'efficacité sur la baisse de la pression artérielle. L'étude a aussi montré qu'avec une perte de poids inférieure à 5 kg il était possible d'obtenir une baisse significative de la pression artérielle.

En pratique, la diététique DASH est assez simple à suivre et a l'avantage de ne pas être un régime restrictif. De plus, DASH apporte des résultats rapides sur la tension et assure la diversité dans les aliments recommandés.

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

### Quelle est votre meilleure expérience avec la Fondation Hypertension ?

Ma première collaboration avec la Fondation s'est faite par la rédaction d'un article scientifique détaillant certains résultats des études FLAHS.

Par la suite j'ai recommandé à mes patients l'usage des applications depistHTA et suiviHTA. Pour un médecin de ma génération, j'apprécie l'usage du numérique en santé, et les outils mis au point par la Fondation constitue une aide nouvelle pour aider à la prise en charge des patients hypertendus.

La Fondation a pris le lead sur la mise au point d'outils numériques pour les médecins et les patients. C'est un très grand progrès pour les années qui viennent !