

infos@tension

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

Juin 2022
Régimes et hypertension

Le sommaire

	<h3>Régimes et hypertension</h3> <ul style="list-style-type: none">✓ Les conseils du Pr Xavier Girerd Quel régime suivre pour l'hypertendu✓ L'info recherche du Dr Marie-Catherine Wimart Suivre une alimentation de type DASH préserve de la mort✓ L'invité : Dr Sébastien Rubin, néphrologue Comment suivre le régime DASH ?✓ Tension sous les tropiques L'hypertension artérielle en BD (nouvel épisode)
--	--

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^{ère} 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](#)

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 Yadz 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](#)

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 !