



**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.