



**Docteur M.-C. Wimart**  
secrétaire adjoint du  
Comité de Lutte contre  
l'hypertension artérielle



## L'INFO RECHERCHE

### Effet de la poudre d'ail sur la pression artérielle

HYPERTENDUS Groupe ail (nombre)	HYPERTENDUS Groupe contrôle (nombre)	BAISSE DE LA PA (Différence moyenne) Comparaison au groupe contrôle
<b>280</b>	<b>273</b>	SYS : - 8.3 ±1.9 mmHg DIA : - 5.5 ±1.9 mmHg

Les résultats de cette méta-analyse de 12 études montrent que chez les hypertendus la consommation de la poudre d'ail vieillie sur une durée de 8 à 24 semaines diminue significativement la SYS et la DIA. Les 17 à 30% de non répondeurs, sont particulièrement ceux, **n'ayant pas un niveau suffisant de vitamine B.**

D'autres effets ont été observés chez les patients hypertendus :

- Une diminution de la rigidité des artères,
- Un effet favorable sur le microbiote intestinal, apportant une richesse et diversité de la flore intestinale.

**En conclusion :** La consommation quotidienne de poudre d'ail vieillie s'accompagne d'une baisse de la tension artérielle. Ce complément alimentaire peut augmenter, chez certains hypertendus, l'action sur la baisse de la tension d'autres traitements de l'hypertension.