



## Mieux vivre santé

# 10 bons réflexes pour faire baisser sa tension

**Nos artères sont fragiles et détestent être mises sous pression. *Nous Deux* vous explique comment respecter cette belle mécanique qui fait tourner notre organisme.**

Par Melvin Knight

**P**ricipalement provoqué par le stress, un régime trop gras ou trop salé, certains médicaments, l'alcool ou le tabac, l'hypertension touche près d'un Français sur quatre. Mais beaucoup l'ignorent, car cette maladie évolue en silence au fil des ans. Elle augmente les risques de problème cardiaque et d'accident vasculaire cérébral, favorise l'insuffisance rénale et accélère la presbytie. Mieux vaut donc la combattre tôt. D'autant que l'Assurance maladie ne rembourse plus les traitements à 100%. La solution pour éviter qu'elle s'installe ? Suivre nos conseils afin de maintenir votre tension en dessous du seuil limite des 14/9.



### 1 Forcez sur l'ail

L'ail contient une enzyme qui empêche le cholestérol d'adhérer aux parois des artères, ce qui en fait un remède efficace contre l'hypertension. Pour profiter au mieux de ses bienfaits, il faut en consommer au moins deux gousses crues par jour, ou quatre gousses cuites. Si vous avez peur d'avoir une haleine qui empeste, sachez que boire un verre de lait après le repas résout le problème. Vérifiez toutefois avec votre médecin que l'ail est compatible avec votre traitement.

### 2 Dites « stop » aux plats tout prêts

**C**onsommer du sel en grande quantité favorise l'hypertension. Nous en absorbons en moyenne huit à dix grammes par jour, alors que la dose idéale est inférieure à deux grammes. Mais s'abstenir de saler les aliments, ou remplacer le sel par des épices lorsqu'on cuisine, ne suffit pas. Pour diminuer réellement cet apport, il faut en finir avec les plats préparés fabriqués

par les industriels. A commencer par les sauces et les soupes, malgré de réels progrès réalisés au cours de ces dernières années pour les rendre plus sains. Si néanmoins vous en achetez, vérifiez la teneur en sodium sur les étiquettes et privilégiez les produits qui en contiennent le moins. **→ Pour info**, un gramme de sodium équivaut à deux grammes et demi de sel.

### 3 Rincez les légumes en conserve

**M**anger des fruits et légumes en grande quantité préserve nos artères. La raison ? Ils sont riches en potassium et neutralisent en partie les effets néfastes du sodium. Même chose pour les fruits secs,

dont il ne faut cependant pas abuser à cause de leur forte teneur en sucre. Mais prenez garde aux légumes en conserve ! Il faut absolument les rincer pour éliminer le sel ajouté dans l'eau de conservation.

**→ Bon à savoir** : il est préférable de privilégier les légumes surgelés, qui, eux, ne contiennent pas de sel, et dont le goût est en général beaucoup plus proche de celui des légumes frais.

### 4 Mangez de tout... mais pas n'importe comment !

**L**a charcuterie, on adore. Mais il n'y a pas pire pour la santé. Outre les graisses animales présentes en grande quantité, elle contient énormément de sel. Sans se priver totalement, mieux vaut donc en consommer deux fois par semaine au maximum. Et si le jambon de pays vous manque, vous pouvez manger davantage de jambon blanc. Quant aux fromages, choisissez-les bien

frais. Pâtes cuites chargées en gras (cantal, comté...) et pâtes persillées salées (roquefort, bleus...) doivent rester exceptionnelles. De même que les poissons fumés, auxquels il faut préférer les poissons marinés.

**→ A titre d'exemple** : cent grammes de saumon fumé contiennent trois grammes de sel... contre moins d'un gramme avec du saumon frais.

### Qui peut bénéficier d'une cure thermale ?

Les personnes dont la tension dépasse 14/9. Leur médecin traitant peut leur prescrire une cure de trois semaines dans un établissement thermal. Elle sera prise en charge à 65 % par

l'Assurance maladie, voire plus sous conditions de ressources. Parmi les établissements de référence, on trouve Eugénie-les-Bains et Bains-les-Bains ([www.chainethermale.fr](http://www.chainethermale.fr)).

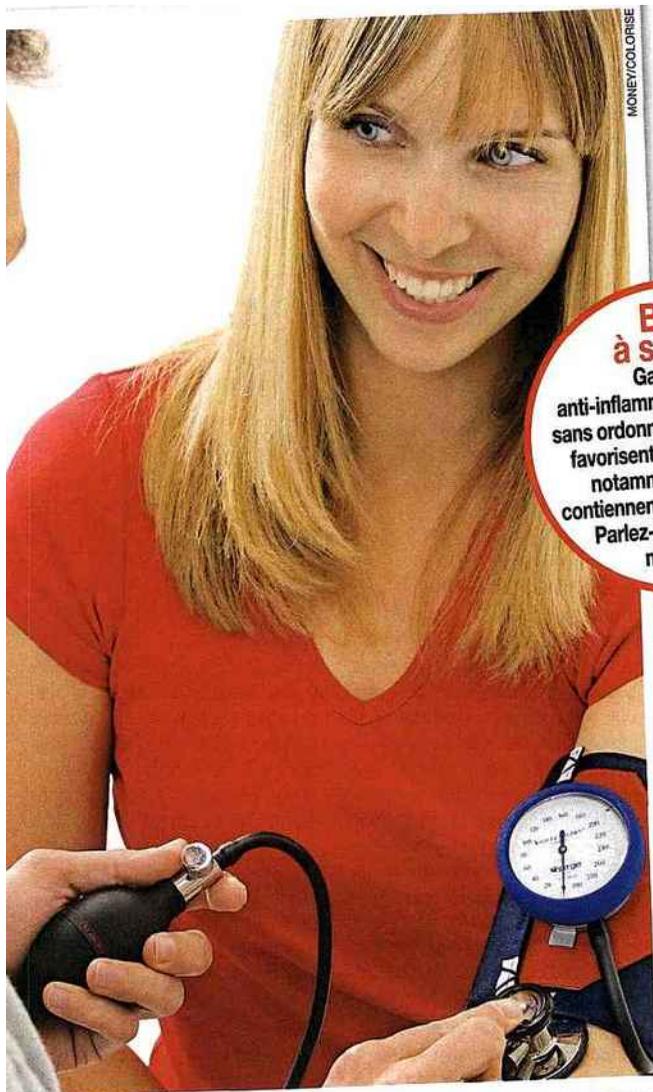
### 5 Perdez quelques kilos

**R**etrouver la ligne fait baisser automatiquement sa tension. Il ne s'agit pas d'entamer un régime draconien. Mais une personne de 70 kilos dont le poids idéal se situe autour de 60 kilos a, par exemple, trois fois plus de risques d'être hypertendue. Se débarrasser du superflu en adoptant une alimentation équilibrée permet par ailleurs d'alléger d'éventuels traitements médicamenteux. Sauf surpoids important, trois à cinq kilos de moins sont déjà un bon début pour éviter de prendre le chemin qui mène à l'hypertension.



P. GERARD/TERRAILLON





MONEY/COLORISE

**Bon à savoir**  
Gare aux anti-inflammatoires vendus sans ordonnance! Beaucoup favorisent l'hypertension, notamment ceux qui contiennent de l'ibuprofène. Parlez-en avec votre médecin.

## 6 Pratiquez des sports d'endurance

**N**atation, ski de fond, aviron... Ces sports d'endurance sollicitent simultanément les membres inférieurs et supérieurs, en même temps qu'ils poussent les muscles à pomper le sang pour que le cœur ait moins d'efforts à fournir. Leur pratique régulière favorise une tension plus basse, dans l'action comme au repos. Evitez en revanche les épreuves de force, comme la musculation ou le squash, qui auraient plutôt tendance à provoquer l'effet inverse de celui recherché.

→ **Le bon rythme:** trente minutes à une heure, deux à trois fois par semaine.

## 7 Recourez aux plantes

**C**e complément alimentaire associe ail, olivier et aubépine issus de l'agriculture biologique. Leur action régulatrice du cholestérol, conjuguée à un effet vasodilatateur, favorise les fonctions circulatoires et fait baisser la tension. Attention : les compléments à base d'ail sont déconseillés aux hémophiles et aux personnes sous anticoagulants, car ils fluidifient le sang.

→ **Le bon complément:** Equilibre cardiovasculaire, *Fleurance Nature*, 12,90 €. En pharmacie et parapharmacie.



G. BOYVARD

## 8 Respectez la liste noire

- **Alcool**  
Limitez-vous à deux verres, sans en boire plus d'une à deux fois par semaine. Les risques de surpoids dus au sucre dans l'alcool favorisent aussi l'hypertension.
- **Réglisse**  
Elle augmente la rétention de sel et d'eau, ce qui fait monter la pression artérielle et favorise l'hypertension.
- **Eaux gazeuses**  
Elles contiennent beaucoup de sodium (sauf la Salvetat et le Perrier) et sont donc à consommer avec modération.
- **Café**  
Ne dépassez pas quatre tasses par jour et préférez l'arabica au robusta, plus chargé en caféine.
- **Tabac**  
C'est votre pire ennemi : il faut vingt à quarante

minutes pour retrouver une tension normale après avoir fumé une seule cigarette!

## 9 Consommez des yaourts

**L**a consommation régulière de yaourt diminue de 31% le risque d'apparition d'hypertension. C'est la conclusion d'une étude américaine publiée en septembre dernier, qui conforte les travaux existants sur le rôle bénéfique des laits fermentés dans le contrôle de la pression artérielle.

→ **La quantité idéale:** un yaourt à chaque repas, soit trois pots de 125 grammes répartis sur l'ensemble de la journée. Sachez également que les protéines issues du lait de soja semblent avoir les mêmes effets hypotenseurs.



## 10 Faites infuser du gui

**U**tilisé depuis l'Antiquité, le gui a prouvé son efficacité dans le traitement de l'hypertension légère grâce à son action vasodilatatrice.

→ **Préparation de la tisane:**

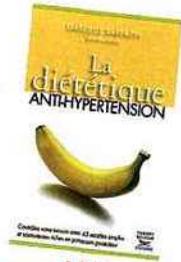
- Hachez quelques feuilles de gui séchées.
- Faites-en infuser une à deux

cuillerées à café pendant une dizaine de minutes dans 25 cl d'eau bouillante.

→ **Combien de tasses?** Buvez deux tasses par jour, réparties de préférence le matin et le soir, mais, en raison de la toxicité de cette plante, ne dépassez pas la dose prescrite.

## Un site Internet à connaître

Sur [www.comitehta.org](http://www.comitehta.org), vous trouverez un quiz sur les femmes et l'hypertension artérielle, un test pour calculer votre âge cardiovasculaire, des conseils de santé, des actualités... Le site du Comité français de lutte contre l'hypertension artérielle (CFLHTA) est une mine d'infos pour tout savoir sur le sujet.



**A lire**  
*La diététique anti-hypertension*, Gabrielle Sarrazin, éd. Thierry Souccar, 10 €.