

Hypertension : protégez-vous contre le tueur silencieux

Chère lectrice, cher lecteur,

Lorsque votre médecin vous dit que vous faites de l'hypertension artérielle, cela veut dire qu'il s'est aperçu que vos artères résistent de manière anormalement forte à l'écoulement de votre sang. Cela fait monter la pression sanguine et perturbe l'irrigation des organes.

Cela pose problème car, déjà, en situation normale, nos artères sont exposées à une pression si énorme qu'elles ne cessent de se fissurer et d'avoir besoin de se réparer.

Imaginez : si vous vous percez l'avant-bras et faites un petit trou dans votre artère humérale, celle qui apporte du sang oxygéné dans votre bras, le jet qui en sortira pourrait asperger votre plafond ! Il vous faudra alors appuyer de toutes vos forces sur le trou, avec votre doigt, pour arrêter l'hémorragie !

Et c'est la même chose dans les artères fémorales qui irriguent vos jambes. Cela dans des conditions de pression artérielle normale.

Il n'est donc pas étonnant que les artères s'abîment avec le temps. Elles ont beau être faites de plusieurs parois épaisses et musclées, résister à une telle pression n'est pas facile, surtout avec ce cœur qui ne cesse de battre – plus de 100 000 fois par jour !

Votre pression artérielle varie tout le temps

Cependant, le jet qui sortira de votre bras, si vous le percez, ne sera pas stable comme celui d'un tuyau d'arrosage. Il montera et il redescendra à chaque fois que votre cœur bat.

Lorsque le cœur se contracte et envoie du sang dans l'organisme, il fait monter la pression dans les artères. Lorsqu'il se détend, la pression retombe. C'est pourquoi votre médecin est obligé de vous donner deux chiffres lorsqu'il mesure votre pression artérielle : le chiffre au moment où le cœur se contracte, et qui est le plus élevé. Et l'autre, au moment où le cœur se détend entre deux pulsations, et qui est le plus bas.

Pour impressionner la galerie, vous pouvez utiliser les termes médicaux pour ces deux phénomènes : la pression systolique (haute) et la pression diastolique (basse). Vous lirez sur votre rapport d'analyse par exemple 120/80 mmHg, ce qui veut dire une pression systolique de 120 millimètres de mercure, et une pression diastolique de 80 millimètres de mercure (Hg est le symbole chimique du mercure, parce que mercure se dit en latin *hydrargyrum*, autrement dit *argent liquide*).

Mais cette pression diastolique/systolique n'est pas stable non plus. Elle varie au cours de la journée, elle monte quand vous vous énervez, ainsi que quand vous faites un effort physique. Elle peut aussi monter lorsque vous êtes chez votre médecin, qu'il mesure votre pression et que vous stressez parce que vous craignez qu'il vous découvre de l'hypertension ! C'est pourquoi plusieurs mesures à des moments différents seront nécessaires pour confirmer le diagnostic d'hypertension artérielle.

Celle-ci est considérée « élevée » lorsqu'elle est en permanence au-dessus de 140/90 mmHg, même lorsque vous êtes assis à ne rien faire et que vous vous sentez détendu.

Les dangers de l'hypertension

Une pression sanguine trop élevée abîme vos artères et les organes qu'elles irriguent, dont le cœur, les reins, le cerveau et les yeux.

C'est donc un facteur important de maladie coronaire (maladie des artères qui irriguent le cœur), d'accident vasculaire cérébral (AVC), d'insuffisance cardiaque, d'insuffisance rénale et de cécité (devenir aveugle) parce que de petites artères « pètent » dans vos yeux, dans votre cerveau, dans vos reins.

C'est pourquoi trop de pression dans vos artères met votre vie en danger.

De plus, l'hypertension peut donner des maux de tête, provoquer des malaises.

Si vous souffrez d'hypertension, ou si c'est le cas de l'un de vos proches, il est donc important que vous lisiez ce qui suit.

Traiter l'hypertension artérielle

Quand on craint un accident imminent dû à une tension vraiment trop élevée (plus de 160 mm de mercure), il peut être nécessaire de prendre des médicaments en urgence pour faire baisser la pression, surtout quand votre médecin constate déjà des dommages sur vos organes.

Il faut alors d'urgence arrêter les dégâts, en attendant que se fassent sentir les effets d'un changement de mode de vie.

Voici les médicaments que votre médecin a à sa disposition [1] :

- **Les diurétiques** : ce sont des médicaments qui font uriner. En urinant, vous réduisez la quantité d'eau que vous avez dans les veines, et donc votre volume de sang. Cela diminue la pression sanguine. Les diurétiques chassent aussi le sodium de votre corps (qui provient en majeure partie du sel de table), ce qui est une bonne chose car le sodium retient l'eau. Le problème est que les diurétiques éliminent aussi le potassium et le magnésium. Or ces minéraux sont utiles, en particulier le magnésium qui a la vertu de décontracter les muscles des artères, et donc diminuer la pression sanguine. Abuser des diurétiques peut donc avoir exactement l'effet inverse de celui recherché.
- **Les bêtabloquants** : ce sont des médicaments qui bloquent l'effet de l'adrénaline, ce qui a aussi un effet relaxant sur les artères. Malheureusement, leurs effets indésirables sont nombreux et peuvent être très graves (œdème aigu du poumon, angine de poitrine, cauchemars).
- **Les inhibiteurs calciques** : ce sont des médicaments qui dilatent les artères et font baisser la pression sanguine. Ils peuvent provoquer des maux de tête, des œdèmes et sont une cause majeure d'intoxication aux médicaments. À utiliser avec la plus grande prudence.
- **Les inhibiteurs de l'enzyme de conversion (IEC) et les sartans** : ces médicaments sont mieux tolérés, mais les premiers provoquent une toux pénible, les seconds ont été soupçonnés en 2011 de provoquer le cancer.

Mais ne vous faites pas d'illusions :

Se contenter de prendre un médicament contre l'hypertension ne va pas résoudre votre problème médical sous-jacent. Il risque au contraire de l'aggraver, car les médicaments contre l'hypertension agissent en perturbant votre métabolisme.

Si vous prenez des médicaments contre l'hypertension, vous ne pouvez pas les arrêter d'un coup. Il faut donc vous concerter avec votre médecin.

Dans de rares cas, l'hypertension est provoquée par une maladie, ou un mauvais fonctionnement des glandes qui gèrent votre pression sanguine. Il faut alors identifier et traiter la cause.

Mais, sauf exceptions, l'hypertension n'est pas la conséquence d'une maladie précise. Elle est provoquée par des problèmes de mode de vie et en particulier l'alimentation. Cela veut alors dire qu'elle peut aussi être *corrigée* par des changements de mode de vie et d'alimentation.

Ne vous trompez pas de cible

En général, une personne souffrant d'hypertension va chercher à faire baisser sa pression sanguine. Cela paraît logique, simple.

Mais attention : au-delà des symptômes (qui n'existent que pour des chiffres très élevés en général et qu'il faut soulager), le problème n'est pas le chiffre de tension lui-même. Qui pourrait penser qu'on est malade avec 140 et qu'on ne l'est plus avec 130 ? C'est stupide évidemment ! Le problème est le mode de vie qui induit des chiffres supposés trop élevés.

N'oubliez jamais que votre but n'est pas de faire baisser telle ou telle mesure, mais de réduire effectivement votre risque de maladie, complication, décès.

La question à vous poser n'est donc pas : « Est-ce que ce que je suis en train de faire va faire baisser ma pression sanguine ? »

Mais plutôt :

« Est-ce que ce que je suis en train de faire va réduire mon risque de complication ? »

Vous me direz que cela revient au même.

Eh bien non, pas toujours !

Par exemple, réduire votre consommation de sel n'a pas d'effet spectaculaire contre l'hypertension. La consommation excessive de sodium (sel de table) entraîne au bout de 10 ans des changements fonctionnels des reins qui ne le filtrent plus aussi bien. Le sodium reste dans votre corps et l'hypertension s'installe. Mais c'est un processus très long et vous ne le supprimerez pas du jour au lendemain en arrêtant de manger du sel. D'ailleurs, *les chercheurs ont constaté qu'une très forte augmentation de la consommation de sel entraîne une légère hausse de la pression sanguine, sans plus.*

Et pourtant, ne soyez pas déçu, on sait que baisser la consommation de sel réduira effectivement votre risque cardiaque [2].

De même, si vous fumez, arrêter le tabac ne fera pas chuter votre pression sanguine. Et pourtant, arrêter de fumer diminuera énormément votre risque d'accident cardiaque, en plus bien sûr de diminuer votre risque de cancer et de bien d'autres maladies. *(la suite ci-dessous)*

L'exercice physique : mieux qu'un médicament

L'exercice physique est mieux qu'un « médicament » contre l'hypertension [3].

Il est plus efficace, et jamais toxique !

Si vous ne faites absolument aucun exercice aujourd'hui, commencez par des efforts modérés comme la marche à pied. Si vous êtes handicapé, les méthodes alternatives, yoga et exercices respiratoires par exemple, peuvent avoir des effets très significatifs.

Choisissez une activité physique adaptée à votre climat et à vos goûts, peu dispendieuse, et pouvant être pratiquée toute l'année : piscine, gymnase, piste cyclable, stade, bords de rivière, plage, vélo randonnée pédestre...

Le minimum est de vous exercer 30 minutes par jour, et en faire suffisamment pour arriver à transpirer un peu.

Veillez à ne surtout pas blesser vos muscles ou vos tendons, ce qui compromettrait toute activité physique future. Faites-vous éventuellement accompagner par un kiné ou un professionnel de la réadaptation si, au moindre effort, votre pression artérielle s'envole et vous provoque des palpitations angoissantes.

Par contre, il est important de faire un petit mieux, un petit peu plus long, un petit peu plus vite tous les jours. Le but est de faire des progrès physiques, pas seulement de bouger pour bouger.

Inscrivez-vous dans une salle de musculation : les exercices de force font baisser la tension mais ont aussi l'avantage :

- d'augmenter (évidemment) la masse musculaire, qui est source de protéines indispensables pour le système immunitaire, ce qui augmentera votre résistance aux infections et au cancer ;
- d'améliorer la résistance du cœur, qui réduit votre risque de mourir ou d'avoir de graves séquelles si vous faites un infarctus ;
- d'exercer un effet bénéfique sur votre endothélium, les cellules qui tapissent l'intérieur des artères et permettent au sang d'y couler sans s'accrocher. C'est un facteur essentiel pour éviter l'athérosclérose ;
- et cela réduit bien sûr le risque de diabète, de surpoids et d'obésité.

Le régime alimentaire contre l'hypertension

Pour réduire l'hypertension, le régime le plus couramment conseillé aux USA est le régime DASH (« *Dietary Approaches to Stop Hypertension* », ce qui veut dire « approche diététique pour arrêter l'hypertension »), qui a fait les preuves de son efficacité [4].

Il est pourtant totalement inconnu des Français et de la majorité des médecins européens.

Il s'agit d'un régime :

- riche en légumes, fruits, produits sans graisse et produits laitiers à faible teneur en matière grasse ;
- incluant des céréales complètes, du poisson, de la volaille, des légumineuses, graines, noix, huiles végétales ;

- pauvre en sodium (moins de 2,3 g par jour), pauvre en sucre, sans boissons sucrées ni viande rouge.

En termes nutritionnels, le régime DASH est donc :

- pauvre en acides gras saturés et trans ;
- riche en potassium, magnésium, fibres et protéines.

Je pense toutefois que des résultats supérieurs peuvent être obtenus avec une diète méditerranéenne, dont nous avons parlé dans notre dernière lettre.

En revanche, il est vrai qu'il est très souhaitable d'augmenter fortement votre consommation des autres sels minéraux : **calcium**, **magnésium** et surtout **potassium**. Sans prendre nécessairement des compléments alimentaires. C'est, une nouvelle fois, en mangeant beaucoup de légumes frais que vous apporterez ces nutriments à votre corps sous une forme hautement assimilable.

Enfin, il est très important d'**optimiser votre niveau de vitamine D** : plus vous êtes éloigné de l'équateur, plus vous risquez d'avoir de l'hypertension [5].

Pour deux raisons principales :

- Le soleil augmente votre production d'oxyde nitrique (NO) qui a un effet vasodilatateur (dilate les vaisseaux sanguins), faisant baisser la tension ;
- les rayons du soleil sont nécessaires à la synthèse de la vitamine D, qui contribue à réguler la concentration en minéraux dans le sang et donc à normaliser la pression sanguine [6].

Si vous ne prenez pas assez le soleil, la prise d'un complément alimentaire de vitamine D est recommandée.

Autres compléments alimentaires et autres alternatives

Bien que certains compléments alimentaires puissent aider, il est important de comprendre qu'ils ne doivent jamais être utilisés pour *remplacer* un mode de vie sain, qui permet de traiter les vraies causes de l'hypertension.

D'ailleurs, se contenter d'avalier des compléments alimentaires sans rien changer à son mode de vie s'apparente à l'attitude passive du malade qui avale ses médicaments sur ordonnance. C'est une attitude illusoire que nous dénonçons, car elle est inefficace dans la plupart des cas. Par contre, elle arrange fortement l'industrie pharmaceutique et simplifie beaucoup le travail des médecins.

Ce n'est donc qu'une fois que vous avez adapté votre mode de vie que vous pouvez utiliser les compléments alimentaires pour améliorer encore votre santé :

Voici plusieurs pistes intéressantes.

Normaliser votre ratio d'acides gras oméga-6/oméga-3. Dans la nature, il était prévu que, pour chaque oméga-3 que nous mangeons, il faudrait manger 1 à 3 oméga-6. Or, les oméga-3 se trouvent dans l'huile de lin, l'huile de noix, l'huile de colza, le poisson, des produits qui se font de plus en plus rares dans l'alimentation moderne. Et les oméga-6 se trouvent dans l'huile de maïs, de tournesol, de pépin de raisin et de germe de blé, des produits de plus en plus courants parce que bon marché.

Le résultat est que la plupart des personnes ne mangent pratiquement jamais d'oméga-3, mais consomment à chaque repas des oméga-6. Leur ratio oméga-6/oméga-3 est donc de 25/1 ou 40/1 ! C'est catastrophique pour votre sang, vos artères, vos cellules. Si c'est votre cas, il faut de toute urgence changer cela.

- **Le magnésium** : un complément quotidien de magnésium peut être utile pour diminuer votre pression sanguine, surtout si celle-ci est très élevée ;
- **Vitamines C et E** : normalement, une alimentation riche en fruits et légumes frais, en huiles de bonne qualité, en noix et en poissons gras vous apporte les doses nécessaires de ces vitamines, importantes dans le métabolisme de la pression sanguine. Si vous pensez avoir besoin de les prendre sous forme de compléments alimentaires, veillez à choisir une vitamine E naturelle, malheureusement beaucoup plus chère que la synthétique. Dans la liste des composants, la vitamine E se reconnaît à sa forme « d ». Vous verrez qu'il est écrit d-alpha tocophérol, d-beta tocophérol, etc. quand elle est naturelle, et dl-alpha tocophérol quand elle est synthétique ;

- **Extrait de feuille d'olivier** : une étude réalisée en 2008 a indiqué qu'un complément alimentaire de 1 000 mg d'extrait de feuille d'olivier quotidiennement pendant 8 semaines provoque une forte baisse de la tension sanguine. Vous pouvez aussi acheter de simples feuilles d'olivier en herboristerie et les ajouter à votre tisane : faites infuser une cuillère à café pendant 10 minutes.

À noter que les bébés qui ont été nourris au sein pendant 12 mois ou plus ont un risque beaucoup plus faible d'hypertension à l'âge adulte. L'effet protecteur pourrait venir des acides gras polyinsaturés qui se trouvent dans le lait maternel. (*la suite ci-dessous*)

Important pour tenir vos bonnes résolutions

Tous ces changements peuvent paraître lourds et, bien souvent, on ne se sentira pas la force de les entreprendre. D'où le succès des médicaments contre l'hypertension. Les médecins savent qu'ils ont une efficacité limitée et des dangers à long terme ; les patients se rendent compte qu'ils ont des effets indésirables ; les chercheurs s'aperçoivent que les changements de mode de vie sont plus efficaces.

Mais c'est tellement plus facile d'avalier des pilules. Surtout remboursées par la Sécu. Et quand on a déjà d'innombrables problèmes dans la vie, frustrations professionnelles, conflit conjugal, déprime, on ne se sent pas capable de faire plus.

C'est pourquoi l'important avant tout, pour tenir dans la durée, est de commencer par faire un travail sur soi, qui peut être douloureux, pour redéfinir ses priorités et répondre à la grande question : quel est mon but dans la vie ?

Il n'y a qu'à partir du moment où vous avez une réponse à cette question fondamentale que vous trouverez l'énergie et la motivation d'entreprendre les changements nécessaires. Vous pourrez vous fixer un but clair, motivant, et vous trouverez en vous les ressources pour adapter votre mode de vie et votre alimentation, qui vous débarrasseront de votre hypertension et vous permettront de retrouver une vie épanouissante.

C'est la raison pour laquelle nous essayons, dans cette lettre électronique, de panacher les articles « recettes » qui vous donnent des « trucs » de santé naturelle utiles avec des articles plus fondamentaux touchant au sens de la vie. Cette deuxième catégorie d'articles n'est pas forcément la plus facile à lire, et ce n'est pas celle qui a la plus grande utilité pratique.

Mais c'est elle qui, sur le long terme, fera la plus grande différence, car c'est là que chacun peut puiser des forces pour se donner de bonnes raisons de tenir ses bonnes résolutions.

À votre santé !

Jean-Marc Dupuis


Neo-nutritic
La lettre de la nutrith

Chère lectrice, Cher lecteur,

Si votre tension artérielle est trop élevée, vous augmentez votre risque de maladie du cœur :

- Accident vasculaire cérébral (AVC)
- Infarctus
- Problème dans l'usage des membres inférieurs (artérite), pouvant aller jusqu'à l'amputation [1]

Pourtant, l'hypertension ne s'accompagne d'aucun symptôme apparent. C'est pourquoi on la surnomme « le tueur silencieux ». Pour la détecter, il faut faire mesurer votre tension régulièrement.

L'hypertension artérielle apparaît surtout chez les personnes en surpoids ou diabétiques. On estime que 40 % de la population de plus de 60 ans fait de l'hypertension [2]. D'autant qu'avec l'âge, les artères ont tendance à se rigidifier.

L'hypertension empêche le sang d'irriguer correctement le corps tout entier.

3 solutions naturelles – n°1 : bougez !

La 1ère chose à faire est de bouger autant que possible.

N°1 – Bougez ! L'exercice physique a pour effet immédiat d'augmenter la tension artérielle. Mais ce n'est que temporaire.

Sur le long terme, des exercices physiques adaptés permettent de réduire la tension artérielle moyenne... surtout par rapport à une personne sédentaire.

Alors ne restez pas immobile. Levez-vous, sortez, marchez, jardinez. Toutes les occasions sont bonnes pour mettre son corps à l'épreuve. Cela vous aidera à vous détendre.

Privilégiez les exercices d'endurance par rapport aux exercices courts de haute intensité.

Mettre votre corps à l'épreuve ne va pas vous affaiblir, mais, au contraire vous renforcer. Certes, sur le moment, vous serez fatigué, mais vous développerez une résistance.

C'est en le laissant dans du coton que votre corps se fragilisera.

N°2 – Soignez votre alimentation

Si vous êtes en surpoids, il est impératif d'adapter votre alimentation pour perdre vos kilos en trop.

Pour cela, intéressez-vous au régime Paléo, au régime IG, ou à un autre qui correspondrait à votre mode de vie et à votre philosophie.

N°3 – Connaissez les plantes qui diminuent la tension

3ème solution, explorez les plantes qui régulent la tension. Il existe de nombreuses plantes qui permettent de réduire la tension artérielle et de drainer le corps. Le raisin, par exemple, aide à détendre les artères et à leur redonner l'élasticité d'autrefois.

J'aimerais vous présenter ci-dessous un complexe intéressant qui combine plus de 4 plantes reconnues pour diminuer la tension : la vigne rouge et le pépin de raisin, la myrtille, l'olivier, et le cassis.

Vigne rouge et pépins de raisin

La vigne rouge est riche en substances actives antioxydantes (empêchent le vieillissement prématuré), dont :

1. Les oligo-proanthocyanidines présentes dans les pépins.

Plusieurs essais cliniques ont conclu que les oligo-proanthocyanidines peuvent soulager les symptômes d'insuffisance veineuse et des varices [3-5].

Une étude a été menée sur des sujets hommes et femmes de 45 à 64 ans atteints du syndrome métabolique (surpoids). Elle a démontré que l'extrait de pépins de raisin permettait de réduire la pression sanguine chez ces sujets [6].

Des chercheurs ont conduit une vaste synthèse de toutes les études sérieuses sur les extraits de pépins de raisin. Leur conclusion : le pépin de raisin permet de calmer le poulx... et d'obtenir une diminution la pression sanguine d'environ 1,54 mmHg (millimètre de mercure) [7].

2. La quercétine et ses dérivés que l'on retrouve dans les feuilles.

Les extraits de feuilles de vigne rouge ont montré leur efficacité chez les personnes souffrant d'insuffisance veineuse chronique [8-12].

Un essai clinique en double-aveugle, randomisé et contrôlé par placebo, a été mené sur 71 sujets atteints d'insuffisance veineuse chronique. Dans le groupe ayant reçu de l'extrait de feuille de vigne, des améliorations des symptômes de l'insuffisance veineuse chronique ont été observées [9].

Un autre essai en double aveugle a été mené sur 36 hommes et femmes ayant un risque cardiaque supérieur à la moyenne. En leur donnant de l'extrait de pépin de raisin et de la quercétine, les chercheurs ont observé que leur sang devenait plus fluide [13].

3. Le resvératrol, un polyphénol de la peau du raisin rouge.

La réputation du resvératrol n'est plus à bâtir. Il est fortement recommandé pour améliorer la santé cardiovasculaire [14].

Une étude en double-aveugle contrôlée contre placebo a montré que la vigne rouge est également efficace pour réduire l'hypertension chez les hommes [15].

Le raisin rend la paroi des veines à la fois plus résistante [16]. Et améliore sa capacité à se dilater ou à se contracter [17-18]. C'est excellent pour faciliter la circulation sanguine et diminuer la tension artérielle.

Cassis

Depuis des siècles, les alcools à base de cassis sont considérés comme des élixirs de longue vie que l'on retrouvait dans l'officine des bons apothicaires [19].

Le cassis est 4 fois plus riche en vitamine C que l'orange. C'est donc un excellent antioxydant.

Le cassis est très intéressant pour la circulation sanguine car il est hypotenseur et vasodilatateur [16]. Hypotenseur signifie qu'il fait diminuer la pression sanguine et vasodilatateur qu'il détend la paroi des vaisseaux, permettant d'augmenter le débit sanguin et de faire baisser la pression.

Cela a été mis en évidence dans plusieurs études :

- 33 femmes de 30 à 45 ans. La circulation sanguine était améliorée tout juste 15 minutes après ingestion du cassis.
- 61 femmes divisées en deux groupes. Le jus de cassis permettant de détendre les vaisseaux sanguins dans les extrémités du corps... les chercheurs ont également observé une baisse de la pression sanguine.
- 10 sujets occupés à taper à l'ordinateur. Le cassis a permis une amélioration de la circulation sanguine dans les avant-bras [21].

Myrtille

Dans ce complexe contre l'hypertension, on retrouve des extraits de myrtille : baies et feuilles.

La myrtille fait partie des super-fruits dont le potentiel intéresse beaucoup les scientifiques depuis quelques années.

C'est un fruit antioxydant très puissant qui est utilisé pour ralentir le vieillissement, améliorer la vision nocturne, lutter contre les maladies du cœur, le risque de cancer et les maladies dégénératives [22].

Les 1ères confirmations de son efficacité datent du début des années 1980. A l'époque, plusieurs études portant sur 569 personnes ont démontré l'efficacité de la myrtille pour soulager et traiter l'insuffisance veineuse [23-28]. On parle d'insuffisance veineuse ou de mauvais retour veineux lorsque le sang ne parvient pas à remonter des extrémités, comme les jambes, vers le cœur. C'est un problème lié à une hypertension artérielle.

Plus récemment, une étude à simple insu avec placebo a été menée sur une population de 181 sujets qui allaient subir une opération oto-rhino-laryngologique (ORL), c'est-à-dire de l'oreille, du nez ou du larynx. Les sujets ayant reçu l'extrait de myrtille pendant 10 jours avant l'opération ont eu moins de saignements durant l'opération et aucune hémorragie par la suite [28]. C'est le signe que la myrtille a permis un meilleur contrôle de la pression sanguine.

Les bienfaits de la myrtille sont tellement vastes qu'en consommer autant que possible ne peut que vous faire du bien.

Olivier

L'olivier est déjà connu dans tous les pays qui bordent la mer Méditerranée comme remède traditionnel pour réduire l'hypertension artérielle [17].

Les résultats d'essais cliniques sont concluants même si la baisse de la tension artérielle obtenue n'est pas gigantesque [17-21].

Une étude sur 30 sujets souffrant d'hypertension a observé qu'un traitement à base d'olivier permettait une réduction de la pression sanguine [18].

Une autre étude a été menée sur 40 paires de jumeaux à la limite de l'hypertension. Seul le groupe ayant reçu des doses importantes d'extrait de feuille d'olivier a vu une baisse significative de pression artérielle [19].

Dans une étude en double aveugle randomisée, l'extrait de feuille d'olivier s'est révélé aussi efficace pour diminuer la pression artérielle que le Captopril, un médicament utilisé dans le traitement de l'hypertension [20].

Cependant, aucune étude n'a été conduite en double aveugle et contrôlée par placebo. D'autres études suivant une méthodologie plus rigoureuse, comme celle déjà menées sur les animaux, sont nécessaires afin de confirmer l'efficacité de l'olivier pour réduire la tension artérielle.

La synergie des plantes

En prenant un complexe de vigne rouge, pépin de raisin, cassis, olivier et myrtille, vous pourriez profiter d'effets de synergie des plantes pour améliorer la circulation sanguine.

Les études ont montré que ces plantes avaient un effet, même modéré. En les combinant, il est possible d'accroître leur efficacité globale pour diminuer la tension artérielle.

Comme chaque plante apporte des substances actives différentes, vous pouvez cibler différents éléments du système sanguin.

De plus, chacune de ces plantes offre des bénéfices qui vont au delà de la santé du système sanguin : effet anti-cancer, anti-âge, anti-diabète, contre les maladies dégénératives, pour la vue, etc. Vous pourrez donc profiter de tous leurs effets cumulés.

Chaque sujet est unique. Il se peut qu'une de ces plantes soit inefficace sur vous et qu'une autre soit au contraire très efficace. Ce complexe permet donc d'accroître les chances d'observer des effets sur la santé.

[Pour vous procurer ce complexe vigne rouge, pépin de raisin, myrtille, olivier, et cassis, rendez-vous ici \(lien cliquable\).](#)

Bien à vous,

Eric Müller

Pour être sûr de bien recevoir la lettre *Néo-nutrition* sans qu'elle se perde dans votre boîte de messagerie électronique, [visitez la page suivante](#).

Sources :

Références :

- [1] [Site sante-medecine, consulté le 16 janvier 2015, HTA - risques pour la santé](#) [2] [Wikipedia, consulté le 16 janvier 2015, Hypertension artérielle](#)
- [3] Henriet JP. Exemplary study for a phlebotropic substance, the EIVE Study [translated from French]. Fairfield, Conn: Primary Source.
- [4] Thebaut JF, Thebaut P, Vin F. Study of Endotelon W in functional manifestations of peripheral venous insufficiency [translated from French]. *Gaz Med.* 1985;92:96-100.
- [5] Delacroix P. Double-blind study of Endotelon W in chronic venous insufficiency [translated from French]. *La Revue de Médecine.* Aug/Sept.1981;no.27-28:1793- 1802.
- [6] [Sivaprakasapillai B, et al., Effect of grape seed extract on blood pressure in subjects with the metabolic syndrome. *Metabolism.* 2009 Dec;58\(12\):1743-6. doi: 10.1016/j.metabol.2009.05.030. Epub 2009 Jul 15.](#)
- [7] [Feringa HH, et al., The effect of grape seed extract on cardiovascular risk markers: a meta-analysis of randomized controlled trials. *J Am Diet Assoc.* 2011 Aug;111\(8\):1173-81. doi: 10.1016/j.jada.2011.05.015.](#)
- [8] Kiesewetter H, Koscielny J, et al. Efficacy of orally administered extract of red vine leaf AS 195 (folia vitis viniferae) in chronic venous insufficiency (stages I-II). A randomized, double-blind, placebo-controlled trial.*Arzneimittelforschung* 2000 Feb;50(2):109-17.
- [9] [Kalus U, Koscielny J, et al. Improvement of cutaneous microcirculation and oxygen supply in patients with chronic venous insufficiency by orally administered extract of red vine leaves AS 195: a randomised, double-blind, placebo-controlled, crossover study. *Drugs R D.* 2004;5\(2\):63-71](#)
- [10] Monsieur R, Van Snick G. [Efficacy of the red vine leaf extract AS 195 in Chronic Venous Insufficiency]. *Schweiz Rundsch Med Prax.* 2006 Jan 25;95(6):187-90.
- [11] Schaefer E, Peil H, et al. Oedema protective properties of the red vine leaf extract AS 195 (Folia vitis viniferae) in the treatment of chronic venous insufficiency. A 6-week observational clinical trial. *Arzneimittelforschung.* 2003;53(4):243-6.
- [12] A review of evidence on red vine leaf extract in the prevention and management of venous disease. [No authors listed] *J Wound Care.* 2006 Oct;15(9):393-6. Review.
- [13] [Clifton PM, Effect of Grape Seed Extract and Quercetin on Cardiovascular and Endothelial Parameters in High-Risk Subjects. *J Biomed Biotechnol.* 2004;2004\(5\):272-278.](#)
- [14] [Bradamante S, et al., Cardiovascular protective effects of resveratrol, *Cardiovascular Drug Review,* 2004 Fall, 22\(3\): 169-88](#)
- [15] [Concord grape juice supplementation reduces blood pressure in Korean hypertensive men: double-blind, placebo controlled intervention trial. Park YK, Kim JS, Kang MH. *Biofactors.* 2004;22\(1-4\):145-7](#)
- [16] [Santé Médecine, Vigne rouge](#)
- [17] [Chou EJ, Keevil JG, et al. Effect of ingestion of purple grape juice on endothelial function in patients with coronary heart disease. *Am J Cardiol.* 2001;88:553-555.](#)
- [18] [Folts JD. Potential health benefits from the flavonoids in grape products on vascular disease. *Adv Exp Med Biol.* 2002 : 505:95-111](#) [19] [Passeport Santé, Le cassis : 4 fois plus riche en vitamine C que l'orange](#)
- [20] [Susalit E, Agus N, Effendi I et al., Olive \(Olea europaea\) leaf extract effective in patients with stage-1 hypertension: Comparison with Captopril., *Phytomedicine.* 2010 Oct 29.](#)
- [21] [Olive leaf. Monograph. M. Garner-Wizard, HerbClip, 2009, October 30](#)
- [22] [Passeport Santé, Bleuet](#)
- [23] [Anonyme, Monograph. Vaccinium myrtillus \(bilberry\), *Altern Med Rev.* 2001 Oct;6\(5\):500-4.](#)
- [24] [Pizzorno JE Jr, Murray Michael T \(Ed\),. *Textbook of Natural Medicine,* Churchill Livingstone, États-Unis, 1999. p. 994.](#)
- [25] [Savickiene N, Dagilyte A, et al., Importance of biologically active components and plants in the prevention of complications of diabetes mellitus. *Medicina \(Kaunas\)* 2002;38\(10\):970-5.](#)
- [26] [Cignarella A, Nastasi M, et al. Novel lipid-lowering properties of Vaccinium myrtillus L. leaves, a traditional antidiabetic treatment, in several models of rat dyslipidaemia: a comparison with ciprofibrate., *Thromb Res* 1996 Dec 1;84\(5\):311-22.](#)

[27] Natural Standard (Ed). Herbs & Supplements - Bilberry, Nature Medicine Quality Standard.

[28] Blumenthal M (Ed). The ABC Clinical Guide to Herbs, American Botanical Council, États-Unis 2003.