

## Règles hygiéno-diététiques et hypertension

**Définition** : l'hypertension est un excès de pression du sang dans les artères. La moyenne chez un adulte est comprise entre 9 cm de pression pour le minima et 15 cm de pression pour le maxima. Au-dessus il y a hypertension. Les causes sont multiples (artérielles, rénales, nerveuses, etc...) et seul le médecin peut en apprécier la complexité. Les **territoires** concernés par l'hypertension sont :

- Le **cœur** dont la lutte contre la résistance artérielle élevée conduit à l'épuisement et à l'insuffisance cardiaque
- Le **cerveau**, où la pression élevée et continue peut-être responsable d'une hémorragie cérébrale avec paralysie et handicap
- Les **yeux**, dont l'atteint hémorragique peut être cause de cécité
- Les **reins**, dont l'altération artérielle progressive conduit à l'insuffisance rénale

L'hypertension est d'autant plus menaçante qu'elle est associée au **cholestérol, au tabac, au diabète**.

### Règles diététiques

- Le régime sans **sel** ou pauvre en sel
  - o Tout excès de sel occasionne une **rétenction d'eau** qui élève la masse sanguine et la **tension artérielle**. A l'inverse, un régime sans sel facilite l'élimination d'eau, réduit la masse sanguine et donc la tension artérielle.
  - o On trouve du sel dans les **produits industrialisés** (boulangers, charcutiers ou traiteurs)
  - o Dans les **fromages raffinés**
  - o Dans les **charcuteries** y compris le **jambon allégé**
  - o Les **poissons en conserve, fumés, saumurés ou séchés**
  - o **Fruits de mer, crustacés, mollusques, coquillages, œufs de lump et caviar**
  - o **Le pain, les biscottes ordinaires, les biscuits, et les pâtes** du commerce y compris **viennoiseries et biscuits secs**
  - o **Moutarde, olives, cornichons, bouillons et cubes, sauce à la viande**
  - o **Les légumes en conserves, jus en boîte, potages industriels** et légumes riches en sel (**fenouil, choucroute et blette**)
  - o Fruits comme **melon, fruits tropicaux et fruits séchés et salés (cacaahuètes, pistaches, olives)**
  - o Eaux riches en sel comme **vittel, Hépar, eaux gazeuses** sauf perrier. Préférer Evian, vittel grande source Contrexéville, et Volvic
  - o Supprimer **confiseries et chocolat**
- **Conseils pour hypertendus**
  - o Eviter le sel
  - o Réduire l'excès de poids
  - o Limiter les aliments à gout sucré
  - o Rechercher le bon cholestérol (végétal)
  - o Eviter le mauvais cholestérol (animal)
  - o Arrêter le tabac
  - o Boire un verre de vin bio par jour
  - o Eviter la sédentarité

- Fuir les situations de stress
- Remplacer le sel par des aromates ou épices
- **Phyto/aromathérapie**
  - Les **plantes** favorisant une régulation de la tension artérielle sont :
    - Feuilles olivier
    - Pervenche en plante
    - Feuilles de gui
    - Feuilles de noisetier
    - Ballote (plante)
    - Stigmates de maïs
    - Fleurs d'aubépine
    - Fumeterre (plante)
    - Feuilles de bouleau
    - Feuilles d'arbousier
    - Réglisse
    - Aubier de tilleul
    - Bourdaine
    - Thé de chine
  - **Aromathérapie**
    - **Usage interne**
      - Romarin plus thym plus cannelle (2 gouttes du mélange dans un excipient (miel) 3 fois par jour)
  - **Compléments alimentaires**
    - Algues laminaires en poudre (3 gr par jour aux repas)
    - Germes de céréales crus en salade
    - Ecorce de cannelle ou poudre comme épice
    - Gingembre en poudre
    - Fenugrec en poudre
  - **Questions à se poser**
    - Qu'est ce qui me fait bouillir intérieurement ?
    - Ai-je tendance à me mettre la pression ?
    - Dois je apprendre à libérer tout doucement la pression interne ?
    - Puis-je m'autoriser à relâcher régulièrement la pression ?
    - Quelles soupapes de sécurité dois je ouvrir pour libérer la pression ?
    - Comment diminuer le feu qui fait augmenter la pression dans mon corps ?