

# RÉDUIRE VOTRE TENSION ARTÉRIELLE DE FAÇON NATURELLE



Droits d'auteur © FatLostShortcuts.com en vertu de la Loi sur les Droits d'auteur de 1976 et toutes les autres lois internationales, fédérales, étatiques et locales applicables, TOUS droits réservés. Aucune section de ce contenu ne peut en aucun cas être copiée, ou modifiée sous quelque forme que ce soit, vendue ou utilisée de toute autre manière que ce qui est décrit dans ce Programme, sans l'autorisation expresse de l'auteur.

iteurRESPONSABILITÉ ET CONDITIONS D'UTILISATION L'auteur et l'éditeur ne font aucune déclaration ni n'offrent aucune garantie quant à l'exactitude, l'applicabilité, la ns contenues dans ce conformité ou l'exhaustivité des contenus de ce Programme. Les informatio Programme sont strictement à des fins éducatives. Par conséquent, si vous souhaitez appliquer des idées contenues dans ce Programme, vous assumez l'entière responsabilité de vos actes. presse ou implicite), qualité marchande ou L'auteur et l'éditeur déclinent toute garantie (ex adéquation à toute fin particulière. L'auteur et l'éditeur ne peuvent en aucun cas être tenus responsables envers toute partie pour tous dommages directs, indirects, punitifs, spéciaux, consécutifs découlant directement ou indirectement de toute fortuits ou autres dommages utilisation de ce matériel, qui est fourni "tel quel", et sans garantie. L'auteur et l'éditeur ne ce garantissent pas la performance, l'efficacité ou l'applicabilité de tout site répertorié ou lié à programme. Tous les liens sont uniquement à titre d'information et ne sont pas garantis pour le .contenu, l'exactitude ou toute autre fin implicite ou explicite

## TABLE DES MATIÈRES

<b>Introduction.....</b>	<b>05</b>
<b>Qu'est-ce que la tension artérielle et en quoi est-elle importante ?.....</b>	<b>06</b>
En quoi est-ce important ?.....	07
<b>Quels sont les symptômes ? .....</b>	<b>08</b>
<b>Quels dégâts peut causer une tension artérielle élevée ? .....</b>	<b>09</b>
Crises cardiaques et maladies cardiovasculaires .....	09
Problèmes cérébraux.....	10
Problèmes rénaux .....	11
Membres et yeux.....	11
Autres problèmes et considérations .....	12
<b>Quelles sont les causes de la tension artérielle élevée ?.....</b>	<b>14</b>
<b>Traitements médicaux de l'hypertension .....</b>	<b>16</b>
Diurétiques.....	16
Bêta-bloquants.....	17
Inhibiteurs de l'enzyme de conversion de l'angiotensine (ECA) .....	17
Inhibiteurs de la rénine.....	18
Inhibiteurs calciques.....	19
Si ces traitements ne fonctionnent pas .....	19
Si vous atteignez votre objectif...?.....	20
Résumé des traitements médicaux de l'hypertension .....	21
<b>Hypertension résistante .....</b>	<b>22</b>
<b>Mode de vie et alimentation .....</b>	<b>23</b>
Problèmes de poids .....	23
L'exercice est également vital .....	26
Autres changements nécessaires dans votre mode de vie .....	28

<b>Le stress est en train de vous tuer, au sens propre.....</b>	<b>29</b>
<b>Contrôler la tension artérielle avec des nutriments, plantes et suppléments.....</b>	<b>32</b>
Oligo-éléments.....	32
Coenzyme Q10 (CoQ).....	33
Ail.....	34
Aubépine .....	34
Huile de poisson.....	35
Autres remèdes possibles à base de plantes et “maison” pour la tension artérielle élevée .....	35
<b>Conclusion .....</b>	<b>36</b>

## INTRODUCTION

---

L'autre jour, je me sentais plutôt mal. Avec une température élevée et des sensations de chaud et de froid, il était évident que je souffrais d'une infection et que j'avais de la fièvre, mais j'ai essayé de rester stoïque et de me remettre sans aller chez le médecin.

Malheureusement, cela n'a pas fonctionné et j'ai finalement cédé en allant chez le médecin.

Je savais ce qui n'allait pas et après avoir expliqué mes symptômes, le médecin également, mais voilà. Quelle est la première chose qu'il a faite ?

Il a pris ma tension artérielle.

Je n'ai aucun problème de tension artérielle à ma connaissance, j'ai une infection, mais la première chose qu'il fait, c'est prendre ma tension.

Ce scénario vous paraît familier ? Je pense que oui, car c'est inévitable lorsque vous allez consulter votre médecin ou n'importe quel spécialiste de la santé : ils commencent tous par prendre votre tension artérielle.

Vous vous êtes peut-être demandé(e) pourquoi votre médecin se préoccupe tellement de votre tension artérielle si dans 90% des cas, le problème qui vous amène à consulter n'a rien à voir avec la tension.

Cependant, vous pouvez lui être éternellement reconnaissant(e) de s'occuper si bien de vous, car la tension artérielle élevée est un problème majeur dans tous les pays occidentaux développés, et plus tôt vous détecterez le problème, mieux vous pourrez le traiter.

Si votre médecin ou autre spécialiste de la santé vous diagnostique un problème de tension artérielle élevée, ils recommanderont sans aucun doute plusieurs traitements médicaux pour y remédier. Et même si certains de ces traitements peuvent se révéler efficaces, il existe de nombreuses manières naturelles de traiter la tension artérielle élevée à envisager avant d'utiliser de dangereux traitements pharmaceutiques à base de produits chimiques.

Ce rapport va vous fournir de précieux renseignements sur la tension artérielle élevée et comment y remédier de façon naturelle. Il mettra également l'accent sur les traitements médicaux de la tension artérielle élevée les plus communs, et pourquoi vous devez envisager de traiter votre problème de tension artérielle élevée de façon naturelle avant d'employer des solutions pharmaceutiques potentiellement nocives.

## Qu'est-ce que la tension artérielle, et en quoi est-elle importante ?

En termes simplistes, la tension artérielle est une mesure de la force avec laquelle votre sang est pompé dans votre corps. Il s'agit de la pression que votre sang pompé exerce sur les parois de vos artères, les vaisseaux sanguins qui évacuent le sang de votre cœur.

La façon la plus facile de comprendre le concept de TENSION est de l'envisager comme de l'eau pompée par un tuyau d'arrosage. Lorsque cela se produit, l'eau exerce une pression sur les parois du tuyau en essayant de 's'échapper' dans toutes les directions possibles.

Et de la même manière que la pression sur les parois de votre tuyau d'arrosage augmente si vous augmentez le débit d'eau en tournant le robinet, votre tension artérielle augmente si votre cœur commence à pomper plus de sang dans votre corps pour une quelconque raison.

Votre tension artérielle exacte est mesurée en référence à deux facteurs différents. Le premier de ces facteurs est la force de chaque battement de cœur, et le second est la résistance des 'tuyaux' dans lesquels circule votre sang, principalement vos capillaires et artères.

Ce sont les artérioles, les petits vaisseaux sanguins qui alimentent le réseau capillaire, qui régulent la tension artérielle plus que n'importe quelle autre partie de votre corps. Ces artérioles s'élargissent et se contractent au rythme des battements de votre cœur sous l'effet du tissu musculaire sur leurs parois.

Par conséquent, la mesure de tension artérielle vise à vérifier la force ou la faiblesse de votre cœur.

Votre tension artérielle est mesurée en référence à deux numéros différents qui représentent la pression systolique et diastolique.

La pression systolique mesure le point de pression de plus élevé, qui est enregistré lorsque le cœur bat, ou se contracte. La pression diastolique mesure ce qui se passe lorsque votre cœur est au repos, représentant ainsi le point le plus bas de votre tension artérielle.

En règle générale, les professionnels de la santé prennent surtout en considération la pression diastolique car si elle est trop élevée, cela peut signifier que vos artères et capillaires subissent une pression trop élevée même lorsque votre cœur est au repos.

Chez un adulte moyen et non stressé, la tension artérielle normale se situe aux alentours de 120/80 mmHg. À noter qu'en règle générale, plus vous êtes en forme, moins votre pression diastolique sera élevée. En effet, les athlètes entraînés enregistrent régulièrement une pression diastolique située entre 50 et 60 mmHg.

Cependant, selon l'American Heart Association (l'Association américaine du cœur), près d'1 adulte sur 3 aux États-Unis souffre d'une tension artérielle élevée.

Pire encore, on estime que de 30 à 50% des personnes souffrant de tension artérielle élevée n'en n'ont aucune idée, ce qui explique pourquoi votre médecin prend toujours votre tension artérielle lors de la consultation, peu importe le motif de la visite.

La tension artérielle élevée est connue par la profession médicale comme hypertension, mais il est également possible de souffrir d'une forme un peu moins grave de la maladie appelée pré-hypertension.

Même si les définitions exactes de ce que représente une tension artérielle élevée varient légèrement d'un pays à l'autre, le National Heart Lung and Blood Institute (l'Institut national du cœur, des poumons et du sang) suggère qu'aux États-Unis, une pression systolique entre 120 et 139 ou une pression diastolique entre 80 et 89 mmHg correspond à de la pré-hypertension.

L'hypertension de stade 1 correspond à une pression systolique située entre 140 et 159 ou une pression diastolique entre 90 et 99 mmHg, alors que l'hypertension de stade 2 dépasse les 160/100 mmHg.

En quoi est-ce important ?

Comme indiqué précédemment, de nombreuses personnes aux États-Unis (et dans la plupart des pays industrialisés occidentaux) souffrent d'une tension artérielle élevée sans en être conscientes.

C'est pour cela que la tension artérielle élevée est souvent surnommée l'« assassin silencieux », car de nombreux problèmes aggravés par une tension artérielle élevée sont souvent mortels. En effet, si vous souffrez d'un problème de tension artérielle élevée sans en être conscient(e), vous êtes beaucoup plus exposé(e) à une grande variété de maladies potentiellement létales car vous n'avez pas la possibilité d'adopter des mesures pour réduire le risque, d'où le surnom d'« assassin silencieux »

## Quels sont les symptômes ?

---

L'un des principaux problèmes des personnes souffrant de tension artérielle élevée est qu'une grande partie d'entre elles n'ont aucun symptôme pour leur indiquer que quelque chose ne va pas.

En revanche, certaines personnes peuvent présenter des symptômes pouvant leur indiquer qu'elles souffrent d'un problème de tension artérielle. Étant donné qu'une pression sanguine élevée signifie que la pression du sang pompé dans le corps est trop élevée, certains maux peuvent suggérer un problème de tension artérielle élevée.

Par exemple, une personne qui souffre constamment de saignements de nez inexplicables souffre peut-être d'un problème de tension artérielle élevée, causant une rupture des vaisseaux sanguins fragilisés du nez. De même, une personne souffrant régulièrement de vertiges, de maux de têtes, de troubles de la vision ou nausées inexplicables souffre peut-être d'une tension artérielle élevée.

Cependant, pour de nombreuses personnes, la tension artérielle élevée ne présente aucun symptôme. Et même dans le cas où une personne souffre d'un symptôme pouvant suggérer un problème de tension artérielle, ces symptômes sont souvent si légers qu'il est facile de supposer qu'il n'y a aucun problème grave.

De même, il est peu probable que vous pensiez automatiquement qu'une nausée ou une migraine est le symptôme d'une tension artérielle élevée. Pour un problème de ce type, vous prendrez sans doute une aspirine au lieu d'aller consulter votre médecin pour vérifier votre tension artérielle.

Cela explique pourquoi votre médecin prendra votre tension artérielle à chaque visite. Ceci n'a rien à voir avec le motif initial de votre visite, mais représente plutôt une occasion de contrôler votre tension artérielle à ne pas rater.

En vieillissant, il est encore plus probable que votre médecin prenne votre tension à chaque visite, car les problèmes de tension artérielle élevée augmentent avec l'âge.

Évidemment, la plus grande difficulté de la tension artérielle élevée est que la plupart des personnes qui en souffrent ne font rien pour y remédier, simplement parce qu'elles n'ont pas conscience du problème. Par conséquent, elles ne consultent aucun médecin à ce sujet jusqu'à ce qu'un organe soit gravement affecté, et il est malheureusement souvent trop tard.



## Quels dégâts peut causer une tension artérielle élevée ?

Pour avoir une idée de l'ampleur des dégâts qu'une tension artérielle élevée peut causer, envisagez les choses de la manière suivante.

Chaque vaisseau sanguin de votre corps et chaque endroit où le sang est

présent est sous pression à chaque seconde de la journée, 24h / 24, 365 jours par an. Chaque capillaire, artère et veine encoure le risque d'éclater, que vous soyez au repos ou en activité, et les principaux organes de votre corps peuvent être inondés d'un excès de sang ou céder à n'importe quel moment.

Par conséquent, la réponse simple à la question des dégâts pouvant être causés par une tension artérielle élevée est : tous les types de dégâts possibles. Aucun millimètre de votre corps n'est à l'abri à 100% si vous souffrez d'un problème de tension artérielle élevée.

Le cortège (effrayant) de problèmes suivant vous donnera une idée des maladies qu'une tension artérielle élevée peut provoquer, et des raisons pour lesquelles vous devez régulièrement contrôler votre tension artérielle.

### Crises cardiaques et maladies cardiovasculaires

Chaque année, les crises cardiaques sont la principale cause de décès aux États-Unis. Les maladies cardiovasculaires emportent une vie toutes les 35 secondes, avec plus de 2500 citoyens américains décédant d'une crise cardiaque tous les jours.

La tension artérielle élevée est la première cause des décès de maladies cardiovasculaires et crises cardiaques, avec plus de 70% des victimes de crises cardiaques souffrant d'une tension artérielle élevée.

Le problème principal, c'est que la tension artérielle élevée peut causer différents problèmes cardiaques, qui sont potentiellement tous létaux.

Dans l'exemple le plus flagrant d'une crise cardiaque mortelle, votre cœur cesse de faire des efforts pour pomper du sang à une pression plus élevée que la normale.

Le fait que votre cœur doive redoubler d'efforts pour pomper le sang dans votre corps signifie qu'avec le temps, il devient plus épais et rigide (votre cœur n'est rien d'autre qu'un muscle), ce qui diminue grandement sa capacité de fonctionnement. Cela conduit généralement à une insuffisance cardiaque, soit l'incapacité de votre cœur à effectuer le travail pour lequel il est conçu. Si ce problème n'est pas traité, il provoquera une crise cardiaque dans de nombreux cas.

Dans un scénario alternatif, votre cœur s'élargit à cause de l'augmentation de la tension artérielle. Un cœur élargi n'est pas capable de pomper le sang aussi efficacement qu'il le devrait, ce qui signifie qu'ici encore, vous encourez un risque accru de souffrir d'une crise cardiaque et de nombreux autres problèmes médicaux associés à un cœur affaibli ou élargi.

### **Problèmes cérébraux**

Si les maladies cardiovasculaires et les crises cardiaques sont la première cause de décès aux États-Unis, les accidents cérébrovasculaires figurent en troisième position.

Une tension artérielle incontrôlée peut provoquer des dommages ou rétrécir les vaisseaux sanguins du cerveau, ce qui augmente le risque de blocage ou d'éclatement des vaisseaux sanguins.

Dans cette situation, la restriction de la circulation sanguine dans une certaine partie du cerveau peut causer un dysfonctionnement temporaire ou permanent des cellules, ce qui signifie la mort d'une partie du cerveau, et un risque considérable de décès.

C'est pour cela que si vous souffrez de migraines fréquentes, vous devez consulter votre médecin car il s'agit peut-être d'un signe de défaillance des vaisseaux sanguins dans votre tête. De même, les vertiges, les troubles de la vision, les sensations de faiblesse ou d'engourdissement et la perte de la capacité de parole peuvent tous être des signes d'attaque cérébrale imminente causée par une tension artérielle élevée.

Une tension artérielle élevée peut également contribuer à une forme de démence connue sous le nom de démence vasculaire. Cela se produit lorsqu'une certaine partie du cerveau est endommagée en raison d'une circulation du sang erratique ou irrégulière causée par une tension artérielle élevée, ce qui conduit à la perte de mémoire, la confusion et parfois la perte de la parole.

En outre, étant donné que la démence est une maladie progressive, il est probable que la démence vasculaire causée par une tension artérielle élevée s'aggrave avec le temps chez la plupart des personnes affectées.

### **Problèmes rénaux**



La principale fonction des reins est de filtrer votre sang pour éliminer les résidus indésirables qui sont ensuite évacués du corps. Cependant, si vous souffrez de problèmes rénaux ou d'une maladie rénale, cette capacité de fonctionnement est réduite, ce qui signifie que si vous n'adoptez aucune mesure pour y remédier, les dégâts rénaux peuvent devenir très graves.

La tension artérielle élevée peut provoquer des problèmes rénaux ou, dans certains cas, des dégâts rénaux pré-existants peuvent causer une tension artérielle élevée. Cependant, peu importe le sens, le problème principal est que les dégâts rénaux ne conduiront sans doute pas à une insuffisance rénale, mais probablement à une crise cardiaque ou attaque cérébrale.

Cela se produit souvent à mesure que vos reins deviennent moins efficaces et perdent leur capacité à filtrer et nettoyer votre corps, c'est à dire que les résidus et autres bloqueurs potentiels circulent librement dans le sang.

Ainsi, si vous souffrez de problèmes rénaux, il est absolument essentiel de maintenir votre cœur et vos vaisseaux sanguins en bonne santé, ce qui signifie que vous devez contrôler votre problème de tension artérielle élevée.

### **Membres et yeux**

La tension artérielle élevée n'a pas seulement le potentiel d'endommager votre cœur, votre cerveau et vos reins, elle peut également endommager n'importe quelle partie de votre corps du moment qu'elle contient des vaisseaux sanguins. Par conséquent, la tension artérielle élevée peut avoir des effets négatifs sur votre vue et votre mobilité.

Si votre médecin diagnostique un problème de tension artérielle élevée, il inspectera sans doute vos yeux car les petits vaisseaux sanguins, ou capillaires, situés à l'arrière de l'œil sont les seuls vaisseaux sanguins visibles. Ceci lui permettra de voir si ces capillaires ont augmenté, éclaté ou souffert d'autres dégâts.

Le cas échéant, il est fort probable que votre vision en souffre. Il est même possible qu'un problème de vue soit le signe d'une tension artérielle élevée et de quelque chose de beaucoup plus grave.

Et étant donné qu'une tension artérielle élevée contribue à l'épaississement de votre cœur et diminue sa capacité à fonctionner correctement, les problèmes de chevilles ou autres extrémités enflées ne sont pas inhabituels chez les personnes souffrant de tension artérielle élevée.

Cela se produit car votre cœur est moins efficace qu'avant vos problèmes de tension artérielle élevée, et donc moins capable de pomper du sang dans votre corps. Par conséquent, le sang commence à s'accumuler dans vos chevilles et le bas de vos jambes et même si ce problème peut sembler anodin à court terme, il peut conduire à des troubles plus graves sur la durée tels que les varices, la cellulite et les ulcères veineux.

Certaines personnes souffrant de tension artérielle élevée expérimentent des crampes douloureuses aux jambes et aux chevilles lorsqu'elles marchent ou bougent, qui disparaissent dès qu'elles cessent de bouger.

Ces troubles peuvent être le résultat d'une maladie artérielle périphérique causée par le rétrécissement des artères, ce qui empêche qu'une quantité suffisante de sang soit transportée dans les membres, d'où la douleur.

Les maladies artérielles périphériques sont un autre trouble potentiellement grave pouvant être causé par une tension artérielle élevée.

### **Autres problèmes et considérations**

Voici des problèmes de santé spécifiques affectant les hommes comme les femmes et souvent associés à une tension artérielle élevée.

Par exemple, les hommes ayant une tension artérielle élevée risquent parfois de souffrir de dysfonction érectile résultant des dommages aux artères qui transportent le sang jusqu'au pénis pour lui permettre de se maintenir en érection.

Certaines femmes souffrent d'une augmentation de la tension artérielle lorsqu'elles sont enceintes, un problème qui peut perdurer plusieurs semaines après la naissance du bébé. En général, la tension artérielle élevée de cette nature est un problème temporaire, mais s'il persiste plusieurs semaines après la naissance du bébé, nous vous recommandons de consulter un médecin

D'autre part, si vous souffrez déjà d'une tension artérielle élevée, il est parfaitement possible et faisable d'expérimenter une grossesse et une naissance tout à fait normales mais vous devez consulter un médecin dès que vous savez que vous êtes enceinte.

La thérapie de substitution hormonale exige également une certaine prudence en termes de tension artérielle élevée car elle comprend habituellement des œstrogènes, une hormone connue pour faire grimper la tension artérielle.

Cependant, une augmentation de la tension artérielle aux alentours de la période d'initiation de la thérapie de substitution hormonale ne signifie pas forcément que cette dernière est la cause de l'augmentation de la tension.

Comme indiqué précédemment, la tension élevée est un effet secondaire naturel du vieillissement, ce qui peut expliquer l'augmentation de la tension artérielle au moment du début de la thérapie de substitution hormonale.

De même, de nombreuses pilules contraceptives contiennent des œstrogènes, et la consommation de pilules de ce type peut également augmenter le risque de tension artérielle élevée.



Pour finir, il est important de souligner que si vous souffrez de diabète, la tension artérielle élevée peut être un grave problème. En tant que diabétique, le risque de problèmes cardiaques, d'attaques cérébrales et de maladies rénales est accru, et une tension artérielle élevée peut potentiellement exacerber ces problèmes. Par conséquent, si vous êtes diabétique et que vous souffrez d'une tension artérielle élevée, vous devez initier un traitement dès que possible.

## Quelles sont les causes de la tension artérielle élevée?

Il existe deux sortes de problèmes de tension artérielle élevée, l'hypertension essentielle ou primaire, et l'hypertension secondaire. Selon l'American Heart Association, il n'y a aucune cause identifiable pour l'hypertension primaire mais les causes de l'hypertension secondaire sont habituellement facilement identifiables.

Cependant, dans le cas de l'hypertension primaire, il existe de nombreux facteurs connus pour augmenter la probabilité de souffrir de ce problème, et la cause de la tension artérielle élevée résulte généralement de la combinaison de ces facteurs.

Ces facteurs comprennent :

- Le surpoids grave ou l'obésité. Plus votre masse corporelle est importante, plus votre cœur devra travailler pour pomper le sang autour. Par conséquent, la pression sur les parois artérielles augmente étant donné que des quantités plus importantes de sang sont produites pour fournir les nutriments et l'oxygène nécessaires à votre masse corporelle plus volumineuse que la normale
- L'apnée du sommeil, soit des brèves périodes pendant lesquelles vous cessez de respirer lorsque vous dormez, est également considérée comme facteur de risque d'une tension artérielle élevée et affecte particulièrement les personnes en surpoids.
- Les niveaux d'activité peuvent également contribuer. Si vous êtes relativement inactif / inactive ou que vous ne faites jamais d'exercice, votre rythme cardiaque aura tendance à augmenter, ce qui signifie que votre cœur devra travailler davantage pour pomper du sang dans le corps. Et bien sûr, le sédentarisme absolu et le manqué d'exercice aggraveront probablement vos problèmes de poids.
- Antécédents familiaux et génétiques. Il est établi que la tension artérielle élevée se produit souvent au sein de certaines familles, et c'est un problème qui se transmet de génération en génération. Si la tension artérielle élevée est un problème courant dans votre famille, il est fort probable que vous en souffriez également.
- Consommation de tabac. Certains produits chimiques contenus dans les cigarettes et le tabac peuvent endommager les parois des vaisseaux sanguins, et donc augmenter les efforts nécessaires pour que votre cœur pompe le sang dans votre corps.

- Le stress peut également grandement contribuer à la tension artérielle élevée.
- Apport en sodium. La consommation excessive de sodium peut augmenter la rétention des fluides, ce qui provoque une hausse de la tension artérielle.
- Apport en potassium. La consommation insuffisante de potassium peut provoquer un taux élevé de sodium dans les cellules du corps, car le potassium et le sodium cherchent à établir un équilibre naturel dans ces cellules. Si l'un des deux prédomine, il est probable que ses caractéristiques soient également perçues.
- La consommation excessive d'alcool peut augmenter le risque de problèmes cardiaques, en particulier si la consommation excessive s'étend sur une longue période.

Les problèmes d'hypertension secondaire sont généralement causés par des problèmes médicaux pré-existants tels que la sténose des artères rénales ou d'autres formes de maladies rénales ou problèmes cardiaques comme la coarctation de l'aorte.

Dans le cas de l'hypertension secondaire, il est probable que vous suiviez déjà un traitement pour le problème médical à l'origine de votre tension artérielle élevée, et qu'une partie du traitement vise à soigner vos problèmes de tension artérielle.

Bien qu'il soit impossible d'affirmer que cela réduit la gravité des problèmes de tension artérielle élevée causés par l'hypertension secondaire, il est bien plus probable que ces problèmes soient gérés de manière efficace. Après tout, comme indiqué précédemment, l'un des principaux problèmes de l'hypertension primaire est que des millions de personnes qui en souffrent n'en ont aucune idée.

Ce n'est bien sûr pas le cas lorsqu'une personne souffre d'hypertension secondaire causée par une autre maladie grave. Par conséquent, il est très probable que leur problème de tension artérielle soit sous contrôle.



## Traitements médicaux de l'hypertension

La première chose à comprendre au sujet des traitements médicaux de l'hypertension, c'est qu'aucun d'entre-deux ne vise à soigner la cause profonde de votre problème de tension artérielle élevée. Chaque traitement médical recommandé par votre médecin ou autre professionnel de la santé est conçu pour contrôler votre problème de tension artérielle élevée au lieu de le 'soigner'.

Vous trouverez ci-après un résumé des traitements les plus communs prescrits pour la tension artérielle élevée et certains de leurs effets secondaires potentiels.

En lisant ce qui suit, gardez à l'esprit qu'il est très fréquent que les médecins prescrivent une combinaison de plusieurs médicaments plutôt qu'un seul, car cela leur permet de limiter les doses de chaque médicament au lieu d'en prescrire un seul en grandes quantités.

La recherche et les preuves empiriques suggèrent que la combinaison de quantités relativement faibles de différents médicaments est souvent plus efficace qu'une grande quantité d'un seul médicament, et de nombreux médecins adoptent par conséquent cette approche.

Lorsque vous consultez votre médecin pour la première fois au sujet de votre problème de tension artérielle élevée, vous devez toujours lui communiquer l'intégralité de vos antécédents médicaux, en particulier si vous souffrez, ou avez souffert de problèmes rénaux ou de foie, de diabète, de goutte, d'allergies ou de problèmes urinaires. Tous ces problèmes auront peut-être un effet sur les médicaments prescrits par votre médecin, et il est essentiel de vous assurer que ce dernier possède tous les éléments concernant vos antécédents médicaux avant d'initier un traitement pour la tension artérielle élevée.

### Diurétiques

Les diurétiques thiazidiques sont des médicaments qui aident vos reins à expulser le sodium et l'eau, ce qui réduit le volume du sang. Dans de nombreux cas, les diurétiques sont souvent les premiers médicaments prescrits pour l'hypertension car la réduction de la quantité de fluide dans le corps représente souvent un moyen efficace de réduire la tension artérielle en même temps.

Les médicaments de ce type peuvent provoquer des vertiges et étourdissements, en particulier au début de traitement. Des troubles de la vision, une perte d'appétit, des maux de tête et une sensation générale de faiblesse et d'ennui sont des effets secondaires communs en particulier pendant les premiers jours



mais dans la plupart des cas, ils s'estompent rapidement. Si ce n'est pas le cas, vous devez consulter votre médecin qui devra peut-être vous prescrire un autre médicament.

### **Bêta-bloquants**

Les bêta-bloquants réduisent la charge de travail de votre cœur tout en ouvrant vos vaisseaux sanguins. Ainsi, votre corps bat plus lentement et moins fort, ce qui réduit votre tension artérielle. Pour certaines personnes, les bêta-bloquants seuls ne sont pas spécialement efficaces pour réduire l'hypertension, mais sont plus efficaces pris en combinaison avec des diurétiques.

Votre médecin peut vous prescrire différents bêta-bloquants, y compris l'Acébutolol (Sectral), le Bisoprolol (Zebeta), le Nadolol (Corgard) et le Propranolol (Inderal LA), pour n'en citer que quelques-uns.

En règle générale, tous ces médicaments peuvent provoquer des vertiges, une apathie, des étourdissements et une fatigue généralisée. Etant donné qu'ils font baisser votre tension artérielle, vous expérimenterez peut-être une sensation de froid dans les mains, les doigts ou les orteils à mesure que la circulation du sang dans les extrémités de votre corps diminue et que votre tension artérielle baisse.

Moins fréquemment, certains patients prenant des bêta-bloquants expérimentent parfois des difficultés à s'endormir, un manque de souffle, une dépression et un manque de désir sexuel.

De nouveau, tous ces effets secondaires disparaissent habituellement rapidement et si ce n'est pas le cas, consultez votre médecin.

### **Inhibiteurs de l'enzyme de conversion de l'angiotensine (ECA)**

Il s'agit de médicaments qui contribuent à détendre vos vaisseaux sanguins tout en les rendant plus flexibles, en empêchant la sécrétion d'un produit chimique naturel qui limite la circulation sanguine dans les vaisseaux en les rétrécissant. Les inhibiteurs ECA forment un autre groupe de médicaments qui agissent plus efficacement en combinaison avec des diurétiques plutôt que seuls

Les inhibiteurs de récepteurs de l'angiotensine II, qui comme leur nom l'indique limitent la production d'angiotensine II, représentent un autre groupe de médicaments étroitement liés. L'angiotensine II est un autre enzyme chimique puissant produit par votre corps pour resserrer les muscles autour de vos vaisseaux sanguins, ce qui les rétrécit.

Ainsi, en prenant des inhibiteurs qui limitent la production d'angiotensine et d'angiotensine II, vous minimisez les risques de rétrécissement des vaisseaux sanguins, ce qui se produirait si vous n'empêchiez pas la production de ces enzymes.

Dans les deux cas, il est peu probable que votre médecin vous prescrive l'un de ces médicaments inhibiteurs si vous êtes enceinte ou si vous avez souffert (ou souffrez) de sténose des artères rénales. En outre, si vous avez déjà fait une forte réaction aux inhibiteurs ECA, mieux vaut éviter d'en prendre.

Pour les autres, les effets secondaires les plus communs de ces inhibiteurs sont la toux, les maux de tête, la somnolence et les éruptions cutanées. Certaines personnes peuvent expérimenter une augmentation du goût salé ou métallique des aliments et boissons étant donné que les inhibiteurs ECA font parfois trop baisser la tension artérielle, ce qui fait augmenter les niveaux de potassium.

Dans toutes ces situations, consultez votre médecin en cas d'effets secondaires indésirables.

### **Inhibiteurs de la rénine**

La rénine est un enzyme chimique naturel qui régule la tension artérielle moyenne de votre corps. Si la rénine est produite en excès, elle provoque une tension artérielle élevée, c'est pour cela que la prise d'inhibiteurs de la rénine tels qu'Aliskiren (Tekturna) ralentie la production de cet enzyme et contribue à réduire l'hypertension.

Les médicaments agissent en empêchant la rénine d'initier un processus d'augmentation de la production de sang. Cependant, le Tekturna est un médicament relativement récent sur le marché et fait encore l'objet de recherches concernant la posologie idéale et les effets à long-terme.

Pour la même raison, les effets secondaires potentiels de ces médicaments n'ont pas encore été entièrement déterminés ou compris mais les recherches semblent indiquer que l'effet secondaire le plus commun est la diarrhée, même si d'autres personnes ont présenté des réactions allergiques (gonflement du visage et des lèvres) ou des éruptions cutanées.

Le revers de la médaille, comme publié sur le site Medical News Today, est que ce médicament spécifique pourrait apporter des bienfaits supplémentaires aux personnes souffrant d'hypertension due au surpoids ou à l'obésité.

## **Inhibiteurs calciques**

Les inhibiteurs calciques représentent un traitement efficace de l'hypertension chez les personnes âgées ou celles qui ont du mal à réduire leur apport en sodium, car ils ralentissent le rythme de votre cœur tout en détendant les muscles des parois des vaisseaux sanguins. Grâce à cette combinaison d'effets, les inhibiteurs calciques réduisent la quantité de sang pompée dans le corps en garantissant que les vaisseaux sanguins obstrués n'augmentent pas la pression.

Les médicaments comme l'Amlodipine (Norvasc), l'Enalapril Maleate-Felodipine ER (Lexxel) et le Nisoldipine (Sular) peuvent tous causer des étourdissements, des vertiges et des maux de têtes, ainsi qu'une accumulation de fluides dans les jambes et un rythme cardiaque rapide et discontinu. En outre, d'autres inhibiteurs calciques comme le Diltiazem (Cardizem SR, Dilacor XR, Taztia ou Tiazac) et le Verapamil (Calan SR ou Isoptin SR) ont été associés à un rythme cardiaque lent et à la constipation.

### **Si ces traitements ne fonctionnent pas...**

Lorsque vous consultez votre médecin pour la première fois au sujet d'un problème d'hypertension, il est probable que vous établissiez ensemble un objectif, un niveau à atteindre pour réduire votre tension artérielle.

Habituellement, votre médecin vous prescrira une combinaison de médicaments précédemment mentionnés dans ce chapitre, et vous pourrez peut-être atteindre votre objectif si vous décidez d'utiliser ces médicaments pharmaceutiques à base de produits chimiques. Dans le cas contraire, il existe d'autres médicaments que votre médecin peut vous prescrire pour essayer de faire baisser votre tension artérielle jusqu'à un niveau qui vous satisfera tous les deux

Ces médicaments comprennent des alpha-bloquants qui réduisent les effets des produits chimiques naturels dans le corps (ces derniers pourraient autrement provoquer une contraction des vaisseaux sanguins) ou des alpha bêta-bloquants comme le Carvedilol (Coreg). Ces médicaments peuvent présenter des effets secondaires comprenant vertiges, diarrhée, yeux secs, dépression et fatigue dans le cas des alpha-bloquants et cauchemars et crises de panique dans le cas du Carvedilol.

Une autre alternative que votre médecin pourra éventuellement vous prescrire est un vasodilatateur, un médicament qui agit sur les muscles des parois des vaisseaux sanguins pour les empêcher de se contracter, ce qui provoquerait une augmentation de la tension artérielle.

Les effets secondaires les plus communs des vasodilatateurs sont les vertiges, maux de têtes, diarrhées et la perte d'appétit. Dans des cas plus extrêmes, ces effets secondaires peuvent se manifester sous forme de douleurs à la poitrine, aux muscles et aux articulations, de ballonnements, de fièvre et d'irritation de la gorge. Si vous expérimentez des effets secondaires indésirables, consultez votre médecin dès que possible.

En outre, le vasodilatateur le plus connu et le plus souvent prescrit, le Minoxidil, peut stimuler la pousse des poils sur le visage, la tête et le corps, ce qui peut être gênant ou désagréable pour certaines personnes.

### **Si vous atteignez votre objectif...?**

Comme indiqué, si vous consultez votre médecin au sujet de votre hypertension, il est probable qu'il établisse un objectif de réduction de votre tension artérielle sous forme de chiffres systoliques et diastoliques.

Si vous parvenez à atteindre cet objectif, de nombreux médecins vous recommanderont de prendre une aspirine par jour pour maintenir votre tension artérielle sous contrôle à l'avenir. Cette mesure est sans danger pour la plupart des gens, mais vous devez savoir que même les aspirines les plus communes peuvent entraîner des effets secondaires, en particulier si elles sont prises à long terme.

Étant donné que votre médecin vous prescrira une aspirine par jour à vie, aucune situation ne pourrait mieux décrire le terme 'long terme'.

Il est donc important que vous sachiez qu'il a été démontré que la prise prolongée d'aspirine augmente le risque de saignement gastro-intestinal, et certaines personnes ont expérimenté des réactions allergiques comme de l'urticaire, des éruptions cutanées ou des œdèmes en raison de leur sensibilité au salicylate.



Bien moins fréquemment, l'aspirine a provoqué le Syndrome de Reye chez certaines personnes, une maladie potentiellement mortelle qui endommage de nombreux organes, en particulier le foie et le cerveau.

Bien que les réactions indésirables à l'aspirine ne concernent pas 99% de la population, vous devez cependant savoir que certaines personnes présentent une intolérance à l'aspirine.

### **Résumé des traitements médicaux de l'hypertension...**

Comme indiqué dans ce chapitre, la plupart des traitements médicaux pouvant être prescrits pour lutter contre l'hypertension présentent des effets indésirables potentiels.

Dans la plupart des cas, ces effets secondaires seront relativement légers et temporaires, mais ceci n'est jamais garanti. Les effets secondaires pourront être beaucoup plus graves chez certaines personnes, ou beaucoup plus longs que prévu.

Au bout du compte, comme avec tous les médicaments à base de produits chimiques, il existe toujours un risque d'effets secondaires allant de très légers, voire presque imperceptibles, à très graves, et ces effets secondaires peuvent être uniquement temporaires ou beaucoup plus longs que prévu.

Il est également judicieux de répéter qu'aucun de ces traitements médicaux de la tension artérielle élevée ne soigne le problème de fond. En effet, ils visent tous à réduire la gravité des symptômes.

Au lieu de réduire la gravité des symptômes, il est beaucoup plus logique d'isoler et d'attaquer la cause de votre problème d'hypertension tout en réduisant la gravité des symptômes, et ce de manière totalement naturelle.

## Hypertension résistante

---

Si vous avez suivi les conseils de votre médecin et pris un cocktail de trois médicaments (le chiffre le plus commun) pour votre hypertension mais que vous n'avez toujours pas atteint les résultats escomptés, vous souffrez alors d'une forme d'hypertension appelée hypertension résistante.

De même, si vous prenez un cocktail de quatre médicaments ou plus qui vous a permis d'atteindre votre objectif, vous souffrez également d'hypertension résistante étant donné que vous avez besoin de plus de médicaments que la normale pour contrôler votre problème.

La mauvaise nouvelle de l'hypertension résistante, c'est que malgré tous vos efforts, votre problème de tension artérielle élevée n'a pas pu être contrôlé ou a été contrôlé à l'aide d'une quantité excessive de médicaments.

D'autre part, la bonne nouvelle c'est que le simple fait que vous souffriez d'hypertension résistante ne veut pas nécessairement dire que vous ne serez jamais capable de faire baisser votre tension artérielle. Tout cela signifie que vous devrez travailler avec votre médecin ou peut-être votre conseiller en hypertension pour essayer de creuser un peu plus et d'identifier la cause profonde de votre problème.

Une fois que vous aurez identifié la cause de votre problème d'hypertension, vous pourrez traiter les problèmes à la racine, ce qui signifie que vous pourrez vous débarrasser de votre problème d'hypertension une bonne fois pour toutes.

À vrai dire, ceci est assez ironique. C'est uniquement parce que vous souffrez d'hypertension résistante, dont les symptômes ne peuvent pas être réduits en appliquant des 'pratiques médicales normales', que votre médecin ou spécialiste est forcé de trouver le temps nécessaire pour essayer d'identifier la cause profonde du problème.

Cependant, si vous souffrez d'hypertension résistante, c'est exactement ce que votre médecin, ou plus probablement un spécialiste, devra faire en analysant vos problèmes de tension artérielle.

Comme vous le découvrirez un peu plus tard, la cause à la racine de votre hypertension sera souvent relativement simple à identifier et analyser. Cependant, dans certaines situations, la cause du problème n'est pas du tout évidente, en particulier si vous n'avez pas conscience de cette cause sous-jacente. Par exemple, si vous souffrez de problèmes rénaux non diagnostiqués ou d'apnée du sommeil toutes les nuits, il s'agit peut-être des causes de votre hypertension et vous n'avez même pas conscience de l'existence du problème.

Cependant, bien plus fréquemment, la cause à la racine de l'hypertension est relativement facile à découvrir et dans de nombreux cas, cette cause de fond peut être traitée de manière totalement naturelle.

## Mode de vie et alimentation

Comme indiqué précédemment, de nombreux facteurs associés au mode de vie et à l'alimentation peuvent jouer un rôle significatif dans l'augmentation de la tension artérielle. Dans la grande majorité des cas, rectifier les failles ou faiblesses de votre mode de vie actuel vous aidera à réduire votre tension artérielle assez rapidement.

De nombreux changements correspondent également à des modifications de mode de vie qui font appel au bon sens et qui amélioreront votre santé et bien-être tout en réduisant votre tension artérielle. Par conséquent, il existe de nombreux arguments pour vous inciter à adopter les stratégies que vous allez lire ci-après.

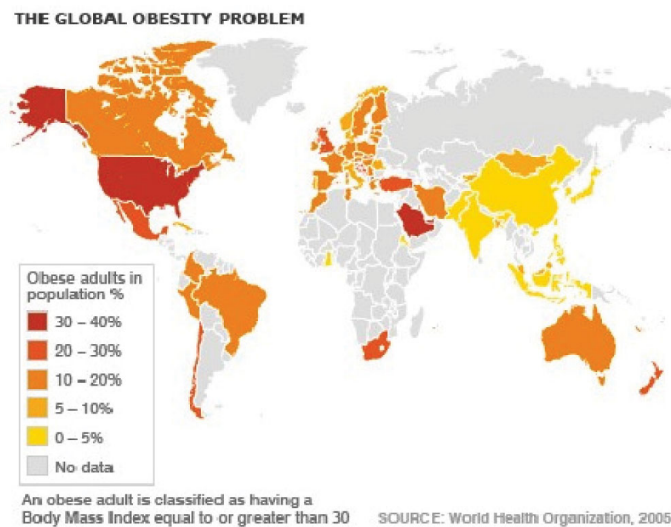
Commençons avec certains des changements les plus logiques que vous devez mettre en place dès maintenant.

### Problèmes de poids...

Évidemment, vous vous doutiez bien que ce sujet arriverait mais il s'agit d'un fait indéniable : si vous souffrez de surpoids ou d'obésité, ce facteur à lui-seul est probablement l'une des causes principales de votre problème d'hypertension.

Sur ce sujet, vous n'avez pas le choix. Si vous souhaitez sérieusement vous débarrasser de votre hypertension, vous devez perdre du poids.

Le fait que les taux d'obésité soient montés en flèche au cours des deux dernières décennies et que les taux d'hypertension aient atteint des taux alarmants en même temps n'est en aucun cas une coïncidence :



Perdre du poids signifie simplement consommer moins d'énergie que nécessaire au quotidien, en mesurant l'énergie de votre nourriture en calories ou kilocalories. Selon votre âge, votre sexe, vos niveaux d'activités et votre poids actuel, vous avez besoin d'une certaine quantité d'énergie par jour, et vous perdrez du poids si vous mangez (ou buvez) moins que nécessaire.

Vous êtes probablement au courant qu'il existe de nombreux programmes de régimes sophistiqués et souvent coûteux sur le marché, mais en réalité, vous n'avez pas besoin d'un régime 'miracle' pour perdre du poids de façon rapide et sûre. Vous devez tout simplement calculer de manière approximative le nombre de calories dont vous avez besoin chaque jour, avant de passer à un régime qui a pour objectif de vous faire consommer des aliments sains tout en consommant moins de calories que nécessaire au quotidien.

Ce tableau des besoins caloriques fourni par l'International Fitness Association (l'Association internationale de fitness) présenté sur ce site Web vous fournira des indications sur la quantité d'énergie dont votre corps a besoin chaque jour afin de maintenir votre poids actuel :

Your basal metabolic rate is the basic minimum number of calories that are required to maintain your body weight based on average body composition. To calculate your basal metabolic rate:

$$\text{Basal Metabolic Rate (BMR)} = 24 \times \text{Weight (lb)} / 2.2$$

OR

$$\text{Basal Metabolic Rate (BMR)} = 24 \times \text{Weight (kg)}$$

The BMR is then multiplied by a number representing the individuals activity level:

Sedentary	Light	Medium	Heavy
BMR * 1.45	BMR * 1.60	BMR * 1.70	BMR * 1.88

Activity	Calories Expended	Activity	Calories Expended
<i>Aerobics</i>	620	<i>Bicycling 12mph</i>	620
<i>Running 5mph</i>	500	<i>Ski Machine</i>	550
<i>Walking 4mph</i>	230	<i>Swimming</i>	470
<i>Soccer</i>	370	<i>Stair Master</i>	350



### Version Francaise:

Activité	Calories Brûlées	Activité	Calories Brûlées
Le cardio en salle	<b>620</b>	Vélo 20kmh	<b>620</b>
Le footing à 8kmh	<b>500</b>	Machine à ski	<b>550</b>
La marche à 6.5 kmh	<b>230</b>	La natation	<b>470</b>
Le foot	<b>370</b>	Machine step	<b>350</b>

Vous n'avez pas besoin d'un programme de régime sophistiqué et à la mode pour perdre du poids. Vous devez simplement réduire votre apport calorique en dessous du niveau correspondant à votre âge, sexe et mode de vie, et vous perdrez du poids.

Cependant, si vous devez sérieusement envisager un programme de régime, vous pouvez opter pour le 'Dietary Approaches to Stop

Hypertension' ou Régime DASH (soit l'Approche diététique pour stopper l'hypertension), un régime spécialement conçu pour réduire l'hypertension. Ce programme de régime spécifique a été approuvé par de nombreux organismes gouvernementaux et semi-gouvernementaux comme l'American Heart Association et le National Heart, Lung and Blood Institute. Il a été démontré que ce régime peut réduire l'hypertension en 14 jours, même s'il est important de souligner que ces résultats ont été obtenus chez des personnes qui souffraient d'hypertension modérée.

Le prix du plan de repas de 28 jours contenu dans le livre est de 21,95 \$, plus les frais d'expédition et de manutention, mais étant donné que le site Web contient de nombreuses informations concernant ce régime, vous n'aurez sans doute pas besoin d'acheter le livre à moins que vous ne souhaitiez suivre le plan de 28 jours à la lettre :

Specifically the DASH diet plan includes:

Type of food	Number of servings for 1600 - 3100 Calorie diets	Servings on a 2000 Calorie diet
Grains and grain products (include at least 3 whole grain foods each day)	6 - 12	7 - 8
Fruits	4 - 6	4 - 5
Vegetables	4 - 6	4 - 5
Low fat or non fat dairy foods	2 - 4	2 - 3
Lean meats, fish, poultry	1.5 - 2.5	2 or less
Nuts, seeds, and legumes	3 - 6 per week	4 - 5 per week
Fats and sweets	2 - 4	limited

### Version Francaise:

Type d'aliment	Nombre de portions pour un régime de 1600 à 3100 calories	Nombre de portions pour un régime de 2000 calories
Produits à base de graines	6-12	7-8
Fruits	4-5	4-5
Légumes	4-6	4-5
Produits laitiers bas en matière grasse	2-4	2-3
Viande maigre, poisson	1.5-2.5	2 ou moins
Noix, grains et crudités	3-6 par semaine	4-5 par semaine
Desserts et aliments gras	2-4	Aucun

Grâce au Régime DASH, vous mangez pour perdre du poids et réduire votre hypertension en même temps. Cependant, même si vous n’optez pas pour ce programme, le guide des ‘portions’ de la capture d’écran précédente constitue une excellente base pour adopter de bonnes habitudes alimentaires qui vous aideront à perdre du poids.

Si vous parvenez à perdre du poids, la baisse simultanée de votre hypertension est pratiquement inévitable. Par conséquent, si vous êtes en surpoids, vous savez ce qui vous reste à faire.

Il convient tout de même de garder quelque chose à l’esprit. Vous devez vous assurer de consommer suffisamment de potassium pour contrebalancer le sodium qui favorisera sinon la rétention de liquide. Ce site Web comprend un guide d’aliments riches en potassium extrêmement utile avec des chiffres comparant le contenu en potassium et en sodium, et vous pouvez également chercher les ‘aliments riches en potassium’ sur Internet :

**Table of foods rich in Potassium:**

Potassium rich foods	Potassium Content	Sodium content	RDA % *	Calories
Soya flour	1650mg	9mg	47%	450
Black treacle	1500mg	97mg	43%	260
Apricots ready-to-eat	1380mg	15mg	39%	160
Bran Wheat	1160mg	28mg	33%	200
Tomato Purée	1150mg	140mg	33%	70
Sultanas	1050mg	20mg	30%	275
Raisins	1020mg	60mg	30%	270
Potato chips (crisps UK)	1000mg	1000mg	29%	450
All Bran	1000mg	900mg	29%	260
Wheatgerm	950mg	5mg	27%	300
Figs	900mg	60mg	26%	100
Dried mixed fruit	880mg	48mg	25%	230
Bombay Mix	790mg	800mg	23%	500
Pepadans	750mg	2400mg	22%	370
Currants	720mg	14mg	22%	270
Sultana Bran	660mg	700mg	19%	300
Seeds average	650mg	20mg	18%	500

### **Aliments riches en potassium:**

- **Farine de soja**
- **Mélasse noire**
- **Abricots murs**
- **Le son de blé**
- **Purée de tomate**
- **Sultanes**
- **Raisins secs**
- **Figues**
- **Fruits secs**

### **L'exercice est également vital...**

L'exercice doit également constituer une partie intégrante de tout programme sensé de perte de poids. L'exercice accélère toujours l'efficacité d'un programme de régime et dans tous les cas, le manque d'exercice est mauvais pour votre cœur et votre santé en general.

En revanche, il est inutile et insensé d'essayer de vous convertir en décathlonien(ne) du jour au lendemain, si vous n'avez rien fait de plus exigeant que de lever votre tasse de café le matin au cours de ces dernières années. Allez doucement, car si vous essayez de faire trop d'exercice d'un coup, vous risquez de vous blesser et cela vous empêchera de pratiquer l'activité physique dont vous avez besoin.

Commencez par marcher aussi loin que possible. Peu importe si vous ne pouvez marcher que sur un demi-kilomètre la première fois. Sortez à nouveau le lendemain et essayez de faire quelques centaines de mètres de plus à un rythme légèrement plus rapide, et augmentez la distance et la vitesse petit à petit.

Alternativement, vous pouvez entreprendre une activité plus douce mais tout aussi bénéfique au niveau physique à l'instar de la natation. La natation a l'avantage de vous permettre d'entraîner tous les muscles du corps en même temps sans malmener vos articulations (en particulier vos genoux et chevilles), contrairement à la marche ou la course qui peuvent exercer une pression sur ces dernières.

Comme vous vous en êtes peut-être rendu(e) compte, l'une des ironies de la perte de poids est que vous perdez pratiquement toujours plus de poids lorsque vous pesez plus, et la perte de poids ralentie à mesure que vous vous approchez du poids recherché. Par conséquent, vous serez peut-être tenté(e) de faire un peu plus d'exercice, et plus rapidement que conseillé, pour vous débarrasser des derniers kilos persistants.

Le cas échéant, il est bien plus sûr de perdre les kilos qui vous restent en piscine qu'en courant plus vite et plus loin que d'habitude sur du goudron ou du béton.

Vous pensez peut-être que vous n'avez pas le temps de faire de l'exercice mais en faisant abstraction du fait que vous devez faire de l'exercice si vous souhaitez faire baisser votre tension artérielle, il y a toujours un moyen de faire ne serait-ce qu'un peu d'exercice.

Par exemple, si vous empruntez les transports en commun pour aller au travail, vous pouvez descendre quelques arrêts de bus ou de métro avant pour parcourir les dernières centaines de mètres en marchant. Vous devrez peut-être partir de chez vous cinq minutes plus tôt pour le mettre en pratique, mais avancer votre alarme de quelques minutes ne devrait pas être un problème majeur par rapport aux bienfaits que cette pratique vous apportera.

Si vous allez travailler en voiture et que vous travaillez dans un immeuble, pourquoi ne pas emprunter les escaliers au lieu de l'ascenseur ? Monter quelques marches est un formidable exercice d'aérobic, et c'est exactement ce dont votre cœur et votre corps ont besoin pour s'entraîner. Et si vous n'avez pas le temps de le faire le matin en arrivant, vous pouvez prendre 10 minutes sur votre pause déjeuner pour monter quelques marches d'escalier.

Souvenez-vous que bien que la principale raison de faire de l'exercice soit de contribuer à accélérer votre métabolisme dans l'optique de perdre du poids, il est établi que l'exercice vous aide à adopter un mode de vie bien plus sain et conduisant à une tension artérielle plus basse.

Par conséquent, même après avoir atteint le poids désiré et vraisemblablement avoir constaté une amélioration, voire une disparition de votre problème d'hypertension, vous devez néanmoins continuer votre routine d'exercice quotidien. Certes, vous ne ferez plus d'exercice pour perdre du poids, mais vous devez maintenir votre poids si vous souhaitez conserver une tension artérielle peu élevée, et la pratique d'une activité physique deux à trois fois par semaine est fondamentale pour y parvenir.

### **Autres changements nécessaires dans votre mode de vie...**

Comme indiqué précédemment, l'excès de sodium favorise la rétention de liquide, ce qui conduit à l'hypertension. Par conséquent, vous devez réduire votre apport en sodium, et la manière la plus facile de le faire est de réduire la quantité de sel que vous ingérez au quotidien.

Le 'plafond' actuel d'apport en sel pour un adulte moyen en bonne santé est de 2,3 grammes de sel par jour aux États-Unis, alors qu'au Royaume-Uni (qui présente un problème similaire car la plupart de ses citoyens consomment beaucoup trop de sel), la quantité maximum de sel recommandée est de 4 grammes par jour.

Ces deux chiffres sont bien trop élevés si vous souhaitez sérieusement vaincre votre hypertension. Le cas échéant, vous devrez vous limiter à 1,5 grammes ou moins si vous souhaitez vraiment réduire votre tension artérielle.

L'une des façons les plus évidentes de réduire la quantité de sel que vous consommez chaque jour est de faire l'effort de ne pas ajouter de sel à votre nourriture avant de la consommer. Vous devez également limiter la quantité de sel que vous utilisez lorsque vous cuisinez. Par exemple, au lieu d'utiliser une cuillère à café de sel lorsque vous faites bouillir des pommes de terre, utilisez un quart de cuillère à café voire moins.

Cependant, vous devez également surveiller la quantité de sel contenue dans les aliments en boîte, surgelés ou préparés. Certains de ces aliments ont une teneur très élevée en sel, et il convient donc de vous renseigner sur ce que vous mangez avant de les consommer.

Et n'oubliez pas d'ajouter cinq à six portions de fruits et légumes à votre régime alimentaire quotidien, afin de vous assurer de consommer suffisamment de potassium. Il n'existe pas d'indications strictes à ce sujet, mais il semble raisonnable de consommer du potassium et du sodium selon un rapport d'un contre un, alors qu'aux États-Unis et au Royaume-Uni, le rapport actuel est plus proche de six contre un en faveur du sodium.

Réduire la quantité de sel que vous consommez est la façon la plus rapide et facile de limiter votre apport en sodium, ce qui représente une manière très efficace de réduire votre tension artérielle.

Comme indiqué précédemment, les cigarettes et l'alcool sont nocifs pour votre tension artérielle, et l'alcool a même la capacité d'augmenter la tension artérielle chez les personnes qui ne souffrent habituellement pas d'hypertension.

C'est pourquoi vous devez limiter votre consommation d'alcool. Les femmes et les personnes de plus de 65 ans ne doivent pas consommer plus d'une boisson alcoolisée par jours, et les hommes en bonne santé peuvent en consommer jusqu'à deux par jour.

Vous devez également arrêter de fumer pour de bon, car le tabac accélère le processus d'endurcissement des artères et endommage également les parois des vaisseaux sanguins. Si vous fumez et que vous souffrez d'hypertension, vous faites face à un double risque causé par les cigarettes en termes de dégâts dans votre corps. Si vous souffrez d'hypertension et que vous souhaitez vous débarrasser de ce problème d'une manière aussi efficace que possible, vous devez arrêter de fumer, c'est aussi simple que cela.

Pour arrêter de fumer, consultez votre médecin pour qu'il vous apporte de l'aide et des conseils et effectuez des recherches sur Internet pour trouver des informations adaptées à votre problème, par exemple sur cette page extraite d'une brochure 'Arrêtez de fumer' diffusée par l'US Department of Health (le Ministère américain de la santé).

### **Le stress est en train de vous tuer, au sens propre...**

Le stress est un facteur qui contribue souvent aux problèmes d'hypertension, étant donné que la tension augmente naturellement l'intensité des battements du cœur. Par conséquent, si vous êtes naturellement prédisposé(e) au stress ou si votre environnement professionnel ou personnel est extrêmement stressant, il est essentiel que vous appreniez à maintenir vos niveaux de stress sous contrôle.

C'est la seule manière de réduire votre tension artérielle si le stress est une cause majeure de votre hypertension, et il est donc fondamental d'apprendre comment lutter efficacement contre le stress.

Il existe de nombreuses choses que vous pouvez étudier et apprendre pour vous aider à maîtriser l'art du contrôle du stress.

La première chose à envisager est d'entreprendre une discipline ou un hobby comme le yoga ou la méditation, qui peuvent vous enseigner différentes techniques pour garder votre stress sous contrôle.

La meilleure chose à faire pour commencer est d'effectuer des recherches sur Internet, pour voir si le yoga et la méditation vous correspondent. De nombreux sites Web gratuits offrent des informations sur ces deux disciplines. Vous pourrez ainsi commencer à apprendre et pratiquer le yoga ou la méditation chez vous et une fois que vous dominerez les bases, vous pourrez vous joindre à un groupe ou cours local pour passer au niveau suivant.

Bien que de nombreux pratiquants du yoga ou de la méditation le pratiquent généralement seuls (il s'agit sans aucun doute d'un moyen efficace pour réduire le stress), d'autres apprécient l'aspect social des cours ou du groupe.

Si vous souhaitez apprendre les bases du yoga et comment la pratique du yoga peut vous aider à soulager votre stress et votre tension, cette page eHow constitue un bon point de départ. Comme expliqué sur cette page, le yoga consiste à apprendre à centrer ses énergies et sa concentration de manière constructive en apprenant à contrôler votre esprit. Ainsi, vous ne permettez pas à votre esprit de vous contrôler, ou de contrôler la façon dont vous vivez votre vie.

La pratique du yoga est un excellent moyen d'acquérir la discipline dont vous avez besoin pour déconnecter lorsque le stress menace de vous submerger. Comme vous pouvez le lire, il existe différents types de yoga que vous pouvez pratiquer, du yoga 'doux' (parfois appelé 'hatha') au yoga 'pouvoir' (ou 'vinyasa'), dont le nom est beaucoup plus impressionnant.

Vous pouvez effectuer des recherches sur Internet pour obtenir de plus amples informations sur tous les types de yoga, opter pour celui qui vous attire le plus et commencer à mettre vos acquis en pratique dès que vous avez un moment de libre.

Un autre facteur à prendre en compte au sujet de cette discipline est qu'il existe différentes postures de yoga (asanas) soupçonnées d'être capable de contribuer au soulagement de la tension artérielle élevée. Plusieurs asanas comme suryanamaskar (la 'posture du soleil'), matsyasana (la 'posture du poisson'),



vajrasana (la 'posture de la foudre') et shavasana (la 'posture du cadavre') sont toutes utiles pour réduire la tension artérielle élevée en les pratiquant régulièrement. Voilà une autre bonne raison d'envisager de vous initier au yoga.

Une manière alternative d'apprendre à vous détendre et vous déstresser afin de vous débarrasser de l'un des facteurs principaux de votre hypertension est de vous initier à la méditation. Ici encore, il existe de nombreux types de méditation que vous pouvez pratiquer, mais ils visent tous à introduire un nouvel élément de calme et de relaxation dans votre vie.

Jetez un œil aux styles et objectifs des différentes formes de méditation et renseignez-vous sur les styles de méditation qui vous attirent le plus.

Même quelque chose d'aussi simple que de vous forcer à respirer profondément et lentement lorsque vous faites face à une situation qui peut devenir stressante est une manière extrêmement puissante d'apprendre à contrôler vos émotions. Comme pour les autres disciplines mentionnées dans ce chapitre, il existe différentes méthodes pour apprendre à respirer profondément et lentement lorsque les choses se gâtent, mais la stratégie la plus facile pour apprendre à contrôler votre respiration est sans doute la méthode d'apprentissage de la respiration profonde de Pavlov.

Cette méthode est une adaptation des méthodes utilisées par Pavlov au cours de ses célèbres expériences sur les chiens. À l'instar de la version canine, la pratique de la respiration se base sur ce que nous connaissons comme 'réflexes conditionnés'. En gros, le travail de Pavlov avec les chiens a démontré que leurs réflexes pouvaient être 'entraînés', et c'est principalement ce que fait la méthode de pratique de la respiration, en vous apprenant à respirer profondément comme une réaction réflexe à chaque fois que vous vous heurtez à une situation stressante.

J'ai essayé de nombreuses autres méthodes pour apprendre comment se déstresser en respirant profondément, mais il s'agit de la méthode que je considère la plus efficace parmi toutes les techniques de respiration profonde que j'ai vues.

Je vous recommande vivement d'adopter cette méthode et d'apprendre par vous-même comment respirer profondément et lentement lorsque vous risquez de vous heurter à une situation de stress. En la mettant en pratique, vous pourrez considérablement réduire la quantité de stress que vous ressentez dans votre vie, ce qui devrait contribuer à réduire votre hypertension.

Une option moderne pour vous aider à apprendre à respirer profondément est un petit dispositif intelligent appelé Resperate, que vous pouvez acheter en magasin ou en ligne. Ce dispositif approuvé par la FDA 'étudie' vos schémas respiratoires et crée un rythme unique composé de deux sons différents, l'un pour l'inspiration et

l'autre pour l'expiration. En écoutant ce rythme, vous adaptez naturellement votre respiration à celle suggérée par le dispositif, et vous vous entraînez ainsi à respirer profondément et lentement. Vous trouverez une démo de son fonctionnement [ici](#).

.Souvenez-vous que le stress est l'un des principaux facteurs responsables de la tension artérielle élevée, et l'apprentissage des techniques détaillées dans ce chapitre pour réduire vos niveaux de stress réduiront presque inévitablement votre hypertension de manière simultanée.

## **Contrôler la tension artérielle avec des nutriments, plantes et suppléments**

### **Oligo-éléments...**

Nous avons déjà évoqué l'importance du potassium, et expliqué pourquoi il est essentiel de consommer au moins autant de potassium que de sodium chaque jour.

La raison est que le potassium contribue à réguler l'équilibre électrolyte dans votre corps, qui contrôle les contractions des muscles et du cœur et que, comme indiqué précédemment, le sodium et le potassium rivalisent pour le même 'espace'. Trop de sodium et le potassium perd du terrain. La solution pour toutes les personnes souffrant d'hypertension est donc de consommer plus de potassium et moins de sodium.

En outre, un troisième minéral essentiel dans la lutte contre l'hypertension est le magnésium, car il est essentiel pour la production d'adénosine triphosphate ou ATP.

En bref, l'ATP est un composé chimique naturel de votre corps qui fournit la puissance ou l'énergie à chaque partie de votre corps pour qu'elle fonctionne correctement. Lorsque votre cœur bat, c'est la répartition de l'ATP qui stimule ce battement de cœur, ainsi que tous les autres mouvements musculaires de votre corps.

L'adénosine triphosphate est essentielle pour maintenir l'intégralité des équilibres internes de votre organisme à des niveaux corrects, y compris la tension artérielle. Il est donc extrêmement important d'avoir suffisamment de magnésium dans le corps car sans le magnésium, l'ATP ne fonctionne pas correctement. En outre, étant donné que le magnésium contribue également à assurer une bonne fonction musculaire (souvenez-vous que votre cœur n'est qu'un muscle), il est essentiel de vous assurer que vous consommez suffisamment de magnésium au quotidien.

Certains aliments sont naturellement riches en magnésium, et vous devez si possible inclure une sélection saine de ces aliments dans votre alimentation quotidienne :

### **Aliments riches en magnésium:**

- Haricots noirs
- Brocolis crus
- Flétan
- Noix crus
- Gombo
- Huitres
- Banane plantain
- Sébaste
- Coquilles
- Graines, citrouilles, courges
- Epinards, cuits
- Tofu

<i>Foods High in Magnesium</i>	<i>Serving Size</i>	<i>Magnesium (mg)</i>
Beans, black	1 cup	120
Broccoli, raw	1 cup	22
Halibut	1/2 fillet	170
Nuts, peanuts	1 oz	64
Okra, frozen	1 cup	94
Oysters	3 oz	49
Plantain, raw	1 medium	66
Rockfish	1 fillet	51
Scallop	6 large	55
Seeds, pumpkin and squash	1 oz (142 seeds)	161
Soy milk	1 cup	47
Spinach, cooked	1 cup	157
Tofu	1/4 block	37
Whole grain cereal, ready-to-eat	3/4 cup	24
Whole grain cereal, cooked	1 cup	56
Whole wheat bread	1 slice	24

*USDA Nutrient Database for Standard References, Release 15 for Magnesium, Mg (mg)*

De cette façon, vous évitez la nécessité de prendre des suppléments pour ajouter des oligo-éléments à votre alimentation, ce qui est toujours une sage décision car il est pratiquement impossible de prendre trop de magnésium issu des aliments, ce qui n'est pas toujours le cas des suppléments.

### **Coenzyme Q10 (CoQ)**

La coenzyme Q10 a été identifiée pour la première fois par le Dr. Fred Crane de l'Université du Wisconsin en 1957 et depuis, les études ont démontré que la

CoQ est efficace pour soigner de nombreuses maladies, y compris l'hypertension. En outre, il semblerait qu'elle contribue à fortifier le cœur et à booster le système immunitaire et qu'elle possède des propriétés anti oxydantes significatives.

En ce qui concerne la réduction de la tension artérielle, une récente analyse des données de recherche disponibles conduite par le Prof. Frank Rosenfeld, Directeur de l'unité de recherche cardiaque à l'hôpital Alfred de Melbourne, Australie, (publiée dans le Journal of Human Hypertension, soit le Journal de l'Hypertension Humaine, en avril 2007) donne la nette impression que l'efficacité de la CoQ pour traiter l'hypertension a été démontrée. En effet, après la méta-analyse de 12 essais cliniques impliquant 362 patients, le groupe de recherche a conclu que la Coenzyme Q10 a la capacité de faire baisser la tension artérielle systolique jusqu'à 17 mmHg et la tension diastolique jusqu'à 10 mmHg, sans effets secondaires indésirables notoires.

## **Ail**

Les premières traces écrites sur l'ail remontent apparemment à 5000 ans et depuis, l'ail a sans nul doute été l'un des remèdes naturels les plus célèbres pour une grande variété de maladies humaines. La contribution à la réduction de la tension artérielle est l'une d'entre elles.

Lors de l'analyse de sept essais d'ail comme supplément pour lutter contre la tension artérielle élevée, trois tests ont démontré que l'ail a la capacité de réduire la pression systolique alors que les quatre autres ont démontré qu'il réduit la pression diastolique (dans tous les cas, les tests évaluaient l'une ou l'autre et non les deux en même temps, d'où la différence de résultats).

Cependant, si vous pensez compléter votre alimentation avec de l'ail supplémentaire sous forme d'huile, de gélules ou de capsules, gardez à l'esprit que l'ail est connu pour fluidifier le sang. Par conséquent, les personnes qui prennent déjà des anticoagulants comme la warfarine doivent être très prudentes si elles envisagent de prendre des suppléments d'ail. Consultez votre médecin ou autre spécialiste de la santé avant de vous lancer.

Toutefois, étant donné que l'ail est excellent pour réduire les risques de thrombose (accident cérébrovasculaire) et le durcissement des artères, il s'agit d'un remède naturel à envisager sérieusement avant d'avoir recours à des médicaments chimiques.

## **Aubépine**

La plante d'aubépine est souvent utilisée par les naturopathes dans le traitement de la tension artérielle élevée.

Il a été démontré que l'aubépine est relativement efficace pour réduire l'hypertension, et il s'agit donc d'un traitement naturel que vous pouvez envisager.

Lors d'une expérience menée au Royaume-Uni, les sujets ont été séparés en deux groupes, l'un consommant de l'extrait d'aubépine tous les jours pendant quatre mois et l'autre consommant un placebo. Près des trois quarts des sujets prenaient déjà des médicaments pour traiter la tension artérielle élevée.

À l'issue de la période de test, tous les sujets qui prenaient de l'extrait d'aubépine ont remarqué une amélioration significative de leurs niveaux de tension artérielle, avec une baisse moyenne de la pression diastolique de 2.6 mmHg. L'extrait

d'aubépine représente par conséquent un remède naturel efficace pour réduire la tension artérielle qu'il vaut la peine d'essayer si vous souffrez d'hypertension.

### **Huile de poisson**

D'après les premières indications de plusieurs petites études, l'huile de poisson (en particulier l'huile essentielle omega-3) semble réduire la tension artérielle de nombreux patients souffrant d'hypertension. Même si les raisons de ce phénomène n'ont toujours pas été clairement établies, il est probable que l'ingrédient efficace à l'origine de cette capacité soit l'ADH, ou acide docosahexaénoïque.

### **Autres remèdes possibles à base de plantes et "maison" pour la tension artérielle élevée**

En plus des traitements naturels contre la tension artérielle mentionnés ci-dessus, j'ai observé de nombreuses personnes utiliser puis ne jurer que par de nombreux autres remèdes à base de plantes et maison. Vous pouvez essayer n'importe lequel des remèdes ci-dessous, car il fonctionnera peut-être également pour vous !

- Ajoutez une cuillère à café de piment de Cayenne dans une demi-tasse d'eau tiède et buvez le mélange immédiatement.
- Le jus d'un demi-citron pressé dans de l'eau tiède toutes les deux heures constitue un remède contre la tension artérielle efficace chez certaines personnes.
- De nombreuses personnes ne jurent que par une cuillère à café de grains de fenugrec avec de l'eau tous les matins et soirs pendant 10 à 15 jours comme remède naturel pour la tension artérielle élevée.
- Une cuillère à café d'extrait de groseilles indiennes (amla) mélangé à du lait et pris chaque matin et soir et un autre remède naturel pour l'hypertension recommandé par de nombreux sites Web et références de travaux hors ligne.
- Il est souvent recommandé aux personnes souffrant d'hypertension de faire tremper le bas de leurs jambes et leurs chevilles dans de l'eau chaude pendant 10 à 15 minutes plusieurs fois par jour. Cette méthode vous aide bien sûr à vous détendre tout en réduisant le gonflement de vos membres inférieurs causé par l'hypertension.
- Mélangez du jus d'oignon et du miel pur en quantités égales et prenez 2 cuillères à soupe chaque jour pour lutter contre l'hypertension. Préparez une quantité suffisante pour deux ou trois jours à la fois et conservez le mélange dans un récipient hermétique à conserver au réfrigérateur.

## Conclusion

Comme vous l'aurez clairement compris à présent, l'hypertension n'est pas surnommée 'l'assassin silencieux' pour rien. En occident, des millions de personnes souffrent d'hypertension et n'en sont pas toujours conscientes et pour de nombreuses d'entre elles, l'hypertension peut être le facteur significatif d'une mort inutile et tragiquement précoce.

Si vous n'avez pas contrôlé votre tension artérielle depuis longtemps, je vous recommande de demander à votre médecin de le faire. Alternativement, vous pouvez acheter un dispositif de contrôle de la tension artérielle que vous pouvez utiliser chez vous, avec l'avantage de pouvoir être utilisé par plusieurs personnes et régulièrement.

Le fait est que vous ne pouvez pas vous permettre d'ignorer si vous souffrez de tension artérielle élevée ou non, et si vous découvrez que vous souffrez d'hypertension, vous ne pouvez pas non plus vous permettre de l'ignorer. Comme indiqué, l'une des principales causes d'hypertension est la vague croissante de personnes en surpoids ou obèses. Si c'est votre cas et que vous souffrez d'un problème de tension artérielle élevée, vous devez prendre des mesures au sujet de vos problèmes de poids.

Contrairement à certains problèmes médicaux, la tension artérielle élevée ne disparaît pas comme par enchantement. Vous devez isoler la cause de votre hypertension et la traiter aussi rapidement et efficacement que possible.

Cependant, comme toujours, il est tout à fait judicieux d'envisager des solutions naturelles pour remédier à ce problème avant d'avoir recours à des médicaments chimiques et potentiellement nocifs. Bien que certains de ces médicaments soient probablement très efficaces, ils peuvent également entraîner autant de problèmes qu'ils n'en résolvent. Par conséquent, la voie naturelle constitue la première option la plus sensée.

Personne ne peut vivre très longtemps avec une hypertension hors de contrôle, alors à moins d'en arriver à une situation horrible et une fin précoce inutile, vous devez contrôler votre tension artérielle et prendre des mesures si vous souffrez d'hypertension, et le plus tôt sera le mieux.

Il n'y a pas de meilleur moment que le présent, et vous savez ce qui vous reste à faire : il est temps de commencer à prendre des mesures.