

Ma diet m'a dit #MDMD

L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE



Elle déambule à pas de loup chez 1/3 des adultes en France. Pourtant, seulement la moitié sont au courant de sa présence. Elle prend ses aises et ses quartiers à vue d'œil, sous notre nez mais sans broncher. Reine du silence, elle cherche des histoires à nos organes vitaux jusqu'à nous causer des complications cardiovasculaires, cérébrovasculaires ou neurodégénératives (infarctus du myocarde, accident vasculaire cérébral, maladie d'Alzheimer etc.). L'hypertension artérielle, c'est elle ! Zoom sur une pathologie hyper sournoise et focus sur nos conseils hyper nutritionnels.

Ah, Monsieur, Madame L'hypertension artérielle, c'est quoi ?

La tension artérielle est définie comme **la pression du sang dans les artères de la circulation systémique** c'est-à-dire de la circulation principale. L'hypertension artérielle, vous l'avez deviné, c'est une **augmentation pathologique de la tension artérielle**¹. **L'hypertension c'est l'hyper pression.**

Je ne vous parlais pas de **silence** par hasard. **L'hypertension en est une grande adepte.** En effet, non seulement les causes exactes de cette pathologie demeurent insaisissables mais encore, **l'hypertension est très souvent asymptomatique** bien que quelques dérèglements corporels puissent apparaître comme les troubles visuels, les saignements de nez, les bourdonnements dans l'oreille, les maux de tête au réveil, les palpitations, les douleurs thoraciques ou encore l'essoufflement après l'effort². La certitude, c'est que **notre mode de vie et notre environnement sont des facteurs de grandes incidences sur la circulation de notre sang. L'obésité, le surpoids, le sel excessif, la sédentarité, le tabagisme, le cholestérol et la mauvaise alimentation contribuent à augmenter la pression artérielle de notre sang.**

Attendez, ne déprimez pas trop vite Monsieur et Madame Tendu, les mauvaises nouvelles n'arrivent jamais sans les bonnes. Une **hygiène de vie saine et une alimentation équilibrée préviennent et combattent l'hypertension.** C'est déjà pas mal vous ne trouvez pas ? Hauts les cœurs, voici nos conseils **hyper efficaces** pour diminuer **hyper durablement** les risques d'hypertension.

Conseils de bonnes pratiques #MDMD

Maintenant que l'hypertension n'a plus de secret pour vous, passons à 2 conseils qui diminuent les risques de son apparition ainsi que ses effets.

- **30 minutes** par jour **ça bouge pour la santé.** Choisissez les activités que vous voulez mais surtout, soyez endurants. Marche, course à pied, natation, cyclisme, gymnastique, ménage ou golf pourvu que ça bouge.
- La **cigarette, on la jette**, même celle qui est électronique ! Car qui dit cigarette dit vieillissement des artères et **risques élevés d'hypertension.**

1. <https://www.futura-sciences.com/sante/definitions/medecine-hypertension-arterielle-7323/>
2. <http://www.who.int/features/qa/82/fr/index.html>

Hyper aliments, hyper soignants #MDMD

Monsieur et Madame Curiosité désirent en savoir davantage ? Voici ce que Ma Diet M'a Dit (#MDMD), 3 conseils et 10 aliments qui feront baisser votre tension :

- Le **gras**, le **sucre** et le **sel** : à la poubelle. Bon, ne soyons pas si extrêmes mais **limitez la consommation au quotidien** ! Chez les personnes souffrant d'hypertension artérielle, pour 30 % elle est liée à une consommation excessive de sel. Alors on ralentit la salière, on traque le sel caché dans les plats industriels et on badigeonne nos plats d'herbes et d'épices.
- **L'alcool ça décolle**. Et encore, on vous octroie jusqu'à **10 verres par semaine maximum avec deux jours de repos consécutifs**.
- **Les fruits, les légumes, les céréales et les laitages** : on en mange et on les partage. On déguste **cinq sortes de fruits et légumes chaque jour** car ils sont la principale source de potassium (augmenter l'apport en potassium permet de réduire la tension artérielle) **et des grains entiers** (le riz brun, l'avoine, le sarrasin, le quinoa...). Je sais que vous le savez, j'espère que vous nous suivez.

Les 10 aliments qui arrivent sont riches en **calcium**, en **magnésium** et en **potassium**. Mais attention, seulement s'ils sont consommés dans le cadre d'un **régime alimentaire équilibré**.

- L'**ail** où qu'on aille. Remède anti-hypertension le plus connu du monde, l'ail **réduit en effet le cholestérol et l'hypertension artérielle**.
- Le **brocoli**, ça vous sourit. Il contient du **calcium**, du **magnésium** et du **potassium**, il **permet de réguler la tension**. De plus, **sa teneur en flavonoïdes** fait de lui un aliment **protecteur contre les maladies coronariennes** auxquelles peut conduire l'hypertension.
- La **patate douce**, pour tous. Comme le brocoli, sa bonne teneur en **potassium**, en **calcium** et en **magnésium**, fait de la patate douce un très bon aliment pour lutter contre l'hypertension artérielle.
- Les **produits laitiers** du monde entier. Ils **diminueraient de 31 % le risque** d'hypertension artérielle, grâce au calcium qu'il contient.
- Les **amandes**, on en redemande. Grâce à leur richesse en **potassium**, en **magnésium** et en **acides gras insaturés**, les amandes vous aideront à **maintenir un bon niveau de votre pression artérielle et à réduire votre niveau de cholestérol**.
- Le **cacao**, c'est beau. Riche en **flavonoïdes**, qui aident l'organisme à **mieux composer avec le stress**, le cacao est un agent anti-hypertension.
- Le **curcuma**, c'est pour moi. Super tubercule hyper efficace, le curcuma est le **roi anti par excellence** : anti-cancer, anti-inflammatoire, **anti-hypertension**.
- La **banane**, ça vous gagne. Elle contient le **trio choc de minéraux** que vous connaissez désormais par cœur : **magnésium, potassium et calcium**.
- L'**artichaut**, c'est bon quand c'est chaud. Grand collectionneur de potassium, l'artichaut est aussi le meilleur ami de votre foie car il a des **propriétés diurétiques** qui permettent d'éliminer l'excès de liquides dans l'organisme, **ce qui diminue la tension artérielle**.
- La **tomate** rien ne la gâte. **Antioxydant** indéniable, la tomate contient de **nombreuses vitamines** qui peuvent contribuer, de manière progressive, à **protéger notre cœur et à réduire notre tension artérielle**. Ah, elle aussi collectionne le potassium.

Oui, **potassium, calcium, magnésium**, ils se sont tous passés le mot.

**Un dernier mantra pour la route ?
Hyper aliments pour réduire hyper
durablement l'hypertension !**