

PODCAST 147

Date d'envoi : Mardi 30 à 5 :00

Titre : As-tu de l'HTA cachée ?

Pour écouter
LE PODCAST
« As-tu de l'HTA cachée ? »
C'est ici

Aujourd'hui j'ai vu un esclave devenir plus puissant que l'empereur de Rome. Docteur, libère-toi et souviens-toi pourquoi tu as choisi ce beau métier ! Bienvenue dans le cent quarante septième audio du défi des 365 jours, que je t'offre avec le soutien de NatureBio Dental, le mouvement qui unit les chirurgiens-dentistes, les médecins et praticiens de santé ainsi que des patients motivés pour remettre la santé bucco-dentaire au cœur de la santé. Le but : Être libre de choisir ta manière de soigner.

Je voudrais te parler aujourd'hui de l'hypertension artérielle, de celle que tu as peut-être et que tu connais, mais également de celle que tu ne connais pas ou de celle que tu pourrais éviter.

Des scientifiques ont découvert qu'un contrôle de pression artérielle normal pouvait cacher une hypertension bien réelle, mais presque impossible à détecter. Cela concernerait près de 15 % des patients, qui font des pics de tension ponctuels, de manière répétée entrecoupées de périodes de tension normale. On l'appelle hypertension masquée, car elle est très difficile à détecter.

Le meilleur moyen d'échapper à cette insidieuse maladie, cachée ou déclarée, est d'adopter dès maintenant une alimentation qui permettra autant d'éliminer l'hypertension que de la prévenir.

Que ce soit dans les médias ou chez votre médecin, c'est toujours le même discours : le sel est présenté comme le grand méchant qui provoque l'hypertension. On pense alors qu'il suffit de supprimer sa salière pour retrouver une pression normale. En fait, ce n'est pas aussi simple.

C'est vrai que le sodium, en excès, élève notre pression artérielle. Et alors que nos besoins quotidiens se situeraient autour de 3,8 g, les Français avalent en moyenne... 9 g par jour ! À ce niveau-là, ce n'est plus un excès, c'est carrément une overdose !

En effet, il faut savoir que 80 à 90 % du sel que nous mangeons est en réalité caché dans les aliments transformés : charcuterie, bouillons, sauces, condiments, pain, fromage, produits industriels (pizzas, quiches...), etc. Ce sont donc eux qu'il faudrait avant tout bannir de nos assiettes.

Mais le vrai problème, ce n'est pas tellement le sel de cuisine, mais plutôt le déséquilibre du rapport sodium-potassium. Car ces deux minéraux travaillent en binôme :

Le sodium est une sorte de taxi pour les nutriments : son « job » est de les conduire à l'intérieur des différentes cellules de notre organisme.

Sauf qu'ensuite, pour quitter la cellule, le sodium a besoin d'un coup de main du potassium, qui à son tour, va entrer dans la cellule et prendre sa place.

Si tu es en carence de potassium, le sodium se retrouve coincé dans la cellule, et celle-ci ne peut plus fonctionner correctement.

Plusieurs études ont d'ailleurs montré qu'une consommation élevée en potassium était associée à une diminution de la tension artérielle.

L'idéal, bien sûr, consiste à réduire ta consommation de sel tout en privilégiant les fruits et les légumes, qui sont les meilleures sources de potassium : épinards, melon, amande, chou de Bruxelles, champignon, banane, orange, poire, kiwi, pamplemousse, patate douce...

Attention, le coupable n'est pas toujours salé : On a tendance à oublier que le sucre aussi augmente la pression artérielle, en particulier saccharose et glucose. Mais surtout ce sont les aliments avec un fort indice glycémique qui augmentent la tension et l'alcool en fait partie.

Et enfin, le sport est un des meilleurs remèdes contre l'hypertension. Ajouter la vitamine C, D, les graines de lin riches en oméga-3, la feuille d'olivier (2 gélules le matin ou en infusion (30 g dans 1 l d'eau par jour), 5 jours par semaine, l'aubier de tilleul en décoction, (1 l à 4 % à boire tout au long de la journée).

Transformer son alimentation et son hygiène de vie est le plus puissant des médicaments contre l'HTA.

Je te souhaite une belle journée et je te dis à demain, naturellement !