

Quelles plantes dans l'hypertension et le stress ?



Aujourd'hui, les plantes ont leur place en prévention et en traitement des maladies cardiovasculaires. De nombreuses études en mettent certaines en avant (ail, olivier, aubépine ...) et pointent leur effet potentiel pour prévenir et réduire certains facteurs de risque cardiovasculaire tels que l'hypertension.

Quand on parle d'hypertension, que ce soit en prévention ou en traitement, le premier réflexe est d'adopter un mode de vie sain.

Ce qui peut se résumer par une alimentation riche en fruits et légumes (privilegiant l'ail, l'huile d'olive, le poisson gras...), pauvre en sel, en sucre et en alcool, pas de tabagisme et 30 minutes d'activité physique par jour ... !

Bien entendu, il n'est pas facile de démontrer les effets de ces plantes au travers d'essais cliniques, ce qui, pour certains, peut constituer un frein à leur utilisation.

Mais rappelons que des aliments tels que l'ail, l'huile d'olive et le vin rouge (polyphénols) font partie intégrante du régime méditerranéen, dont l'effet sur la santé cardiovasculaire est aujourd'hui bien documenté.

VOICI QUELQUES PLANTES DONT L'ACTION HYPOTENSIVE EST VÉRIFIÉE :

- Ail : consommé frais, en extrait ou en poudre, l'ail fait baisser l'hypertension artérielle, prévient l'athérosclérose et normalise le taux sanguin de cholestérol.
- Olivier : la feuille d'olivier est riche en polyphénols, aux propriétés anti-oxydantes, anti-inflammatoires et anti-ischémiques.

- Aubépine : les feuilles et les fleurs d'aubépine améliorent la résistance à l'effort, l'essoufflement et la nervosité. Les extraits régularisent le rythme cardiaque et agissent sur le cœur et les vaisseaux sanguins.

- Cacao : grâce à sa teneur en théobromine, le cacao est entre autres un antidépresseur naturel, un psychostimulant et un tonique. Riche en magnésium, il est doué de propriétés antistress et antifatigue.

- Thé : en infusion ou sous forme d'extrait, le thé riche en polyphénols possède de multiples propriétés, notamment anti-oxydantes. Le thé vert a un effet hypotenseur plus puissant que le thé noir et la consommation de thé au long cours réduit l'hypertension artérielle de façon plus significative.

- Hibiscus : l'hibiscus est une plante hypotensive, diurétique et hypocholestérolémiante.

- Cumin noir : il fait baisser la pression artérielle via un effet diurétique, vaso-relaxant, anti-oxydant et anti-inflammatoire.

- Ginseng : cette plante adaptogène peut aussi être hypotensive, parce qu'elle améliore la fonction artérielle et est anti-oxydante et anti-inflammatoire.

Aussi, les polyphénols du Curcuma et du Ginkgo, les anthocyanosides de la Myrtille, du Sureau, et de l'Aronia protègent également les vaisseaux.

Des plantes relaxantes comme la Passiflore, le Pavot de Californie, et la Valériane permettent en outre d'agir sur la composante anxieuse de l'hypertension.

Pour plus d'information, n'hésitez pas à demander conseil à votre Pharmacien ! Il répondra à vos questionnements dans la mesure de ses compétences ou vous suggérera de consulter votre Médecin.

Retrouvez l'ensemble de nos publications sur Internet



La pharmacie est à votre écoute:

- En semaine de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 18h30
- Le samedi de 8h30 à 17h30 sans interruption!

La pharmacie est à votre disposition:

- Rue Neuve, 33 à 4500 Huy
- www.pharmacieduchene-colinet.be

