

SOMMAIRE

Introduction.....	9
-------------------	---

Mieux comprendre l'hypertension artérielle.....11

Comment on mesure la tension artérielle	12
L'hypertension artérielle, qu'est-ce que c'est?	12
Les symptômes de l'hypertension et les facteurs de risque	14
Les leviers supplémentaires antihypertension, en bref	19

Cultiver de bonnes habitudes de vie21

S'activer selon ses capacités	22
Se relaxer et dormir sereinement	25
Lever le pied sur l'alcool et le tabac	28

L'alimentation qui aide à maîtriser sa tension artérielle31

Les 5 stratégies alimentaires clés	32
Ajouter des légumes à chaque repas (au moins la moitié de l'assiette).....	32
Consommer des fruits frais ou secs chaque jour	36
Privilégier une alimentation à base d'aliments bruts pour contrôler les apports en sel	38
Miser sur des graisses de qualité	43
Préférer des féculents à IG bas	47
Les boissons bénéfiques	52
Une journée type dans l'assiette	55
Une semaine de menus	60
Faites le tri dans vos placards	62

Votre liste de courses type	66
Comment repérer les aliments ultra-transformés.	70
Les routines supplémentaires à intégrer au quotidien	73
Bilan : vos leviers, vos objectifs	75

Les compléments alimentaires essentiels77

Pourquoi envisager une supplémentation	78
Les probiotiques avant tout	80
Les micronutriments indispensables	81
Bilan : vos compléments alimentaires pour contrôler votre tension	98

En résumé : votre programme nutritionnel en un clin d'œil 100

Questions fréquentes102

Annexes105

Pour aller plus loin111

Références 111

À propos de l'auteure 112

INTRODUCTION

L'hypertension artérielle est aujourd'hui l'une des maladies chroniques les plus fréquentes. En France, près d'un adulte sur trois est concerné. Pourtant, une personne sur deux l'ignore, car l'hypertension évolue le plus souvent sans symptôme ou avec des signes très discrets. Le risque d'hypertension est plus élevé chez les hommes, quel que soit l'âge, et augmente avec le vieillissement. Mais contrairement à une idée répandue, elle ne concerne pas uniquement les personnes âgées.

L'hypertension est loin d'être anodine. Elle constitue le premier facteur de risque de mortalité, devant le tabac, et l'une des principales causes de perte d'années de vie en bonne santé. Lorsqu'elle n'est pas détectée ou mal contrôlée, elle peut entraîner des complications graves : maladies cardiovasculaires (infarctus du myocarde, accident vasculaire cérébral), atteintes rénales mais aussi troubles cognitifs (démence).

Chaque année, de nombreuses personnes débutent un traitement antihypertenseur. Pourtant, malgré la prise de médicaments, seul un patient sur quatre parvient à maintenir sa tension artérielle en dessous du seuil recommandé de 140/90 mmHg. Ces chiffres montrent à quel point le traitement médicamenteux, à lui seul, est souvent insuffisant.

La bonne nouvelle, c'est qu'il est possible d'agir très tôt, et de manière efficace.

Une simple mesure annuelle de la pression artérielle suffit souvent à détecter précocement une hypertension. Mais surtout, des gestes simples d'hygiène de vie jouent un rôle clé dans la prévention comme dans la prise en charge de ce trouble : alimentation riche en légumes et fruits, réduction de la consommation de sel et d'alcool, activité physique régulière, maintien d'un poids de forme... Ces mesures peuvent à elles seules faire baisser la tension ou freiner sa progression. Pourtant, moins d'une personne hypertendue sur deux dit avoir reçu des conseils concrets en ce sens, alors même qu'ils constituent le premier traitement à envisager en cas de préhypertension ou d'hypertension débutante.

Maladie complexe et multifactorielle, l'hypertension nécessite une approche globale. En complément d'un éventuel traitement médicamenteux, ce guide vous propose des solutions pratiques et accessibles pour agir au quotidien :

- des conseils pour mieux gérer le stress, améliorer la qualité du sommeil et bouger davantage ;
- cinq stratégies nutritionnelles clés, avec des repères simples pour organiser vos placards, faire vos courses et décrypter les étiquettes ;
- des compléments alimentaires ciblés, dont l'efficacité est validée par des études cliniques.

En adoptant cette approche globale, vous pourrez agir sur les facteurs de risque, prendre le contrôle de votre tension artérielle et protéger durablement votre santé.

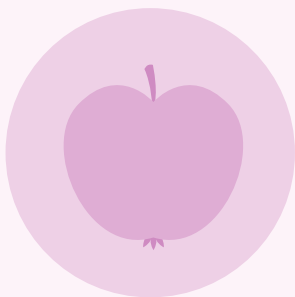
Je vous souhaite une bonne lecture.

Angélique HOULBERT

Les leviers supplémentaires pour passer sereinement le cap, en bref



Cultiver de bonnes
habitudes de vie
..... p. 21



Équilibrer son
alimentation
..... p. 31



Se supplémenter
en nutraceutiques
..... p. 77