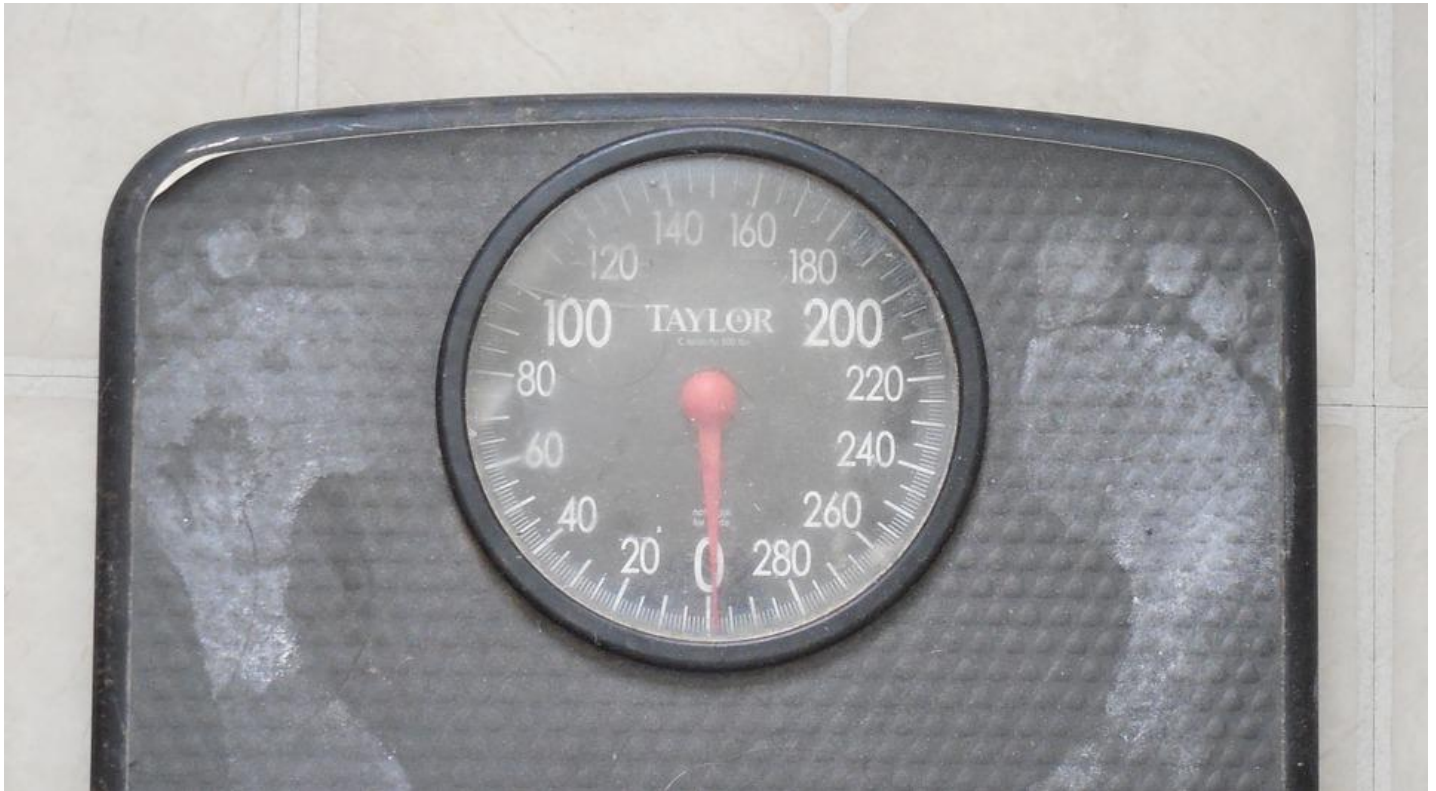


Le régime qui marche existe mais pourquoi si peu de médecins le prescrivent-ils ?



Ce n'est pas un régime comme les autres. Il ne s'agit pas ici de perdre du poids, mais de faire baisser sa tension artérielle par la diététique seule. Une méthode qui fait de plus en plus ses preuves et qui peut être envisagée afin d'éviter les accidents cardio-vasculaires.

Avec Stéphane
Gayet

Atlantico : On entend parfois parler d'un régime alimentaire appelé régime ou méthode DASH. Qu'est-ce et quel est son intérêt ?

Stéphane Gayet : Le régime DASH a été mis au point pour lutter contre l'hypertension artérielle, et ceci par la diététique seule. Cette thérapeutique purement nutritionnelle a été élaborée par une agence américaine de santé, indépendante du ministère chargé de la santé et que l'on peut rapprocher des agences sanitaires nationales françaises actuelles. DASH est un acronyme qui signifie « Approche diététique pour vaincre l'hypertension artérielle » (Dietary approach to stop hypertension). Car l'hypertension artérielle (HTA) est une maladie actuellement très fréquente et potentiellement grave, étant donné qu'il s'agit d'un facteur de risque majeur de nombreuses complications cardiovasculaires. L'HTA est une maladie de civilisation : elle est favorisée par l'excès de poids, la sédentarité, le stress, le tabagisme et une consommation excessive de chlorure de sodium ou sel ordinaire. Cette maladie a tendance à s'autoentretenir : elle favorise le durcissement des artères ou artériosclérose, processus qui tend à aggraver l'hypertension. Il n'est pas exagéré de dire que l'HTA accélère le vieillissement des artères et donc du corps dans son ensemble, car le bon fonctionnement de tous nos tissus et organes dépend étroitement du réseau artériel.

Les médicaments antihypertenseurs, comme tous les médicaments allopathiques, ont leur lot d'effets secondaires et il est toujours préférable de s'en passer. C'est la raison pour laquelle ces chercheurs se sont évertués à mettre au point une thérapeutique qui repose uniquement sur la diététique. Cette approche est bien sûr plus que séduisante. Le régime DASH comporte une alimentation riche en fruits et légumes, et pauvre en matières grasses saturées - notamment celles provenant des produits laitiers : crème et beurre -, mais également pauvre en sel.

En pratique, quels résultats peut-on espérer obtenir avec ce régime DASH ?

En moyenne, les Américains consomment de l'ordre de 3,3 grammes de sel par jour, ce qui est nettement trop. Si l'on abaisse cette consommation à 2,3 grammes par jour (consommation intermédiaire), on constate une diminution de la pression artérielle systolique (la valeur « maximale ») d'un peu plus de 2 mm de mercure. Ce n'est bien sûr pas énorme, car l'on passe ainsi de 150 mm de mercure (Hg) à 148, ce qui reste une hypertension pour un adulte d'âge mûr. Si l'on part maintenant d'une consommation intermédiaire de 2,3 g de sel par jour pour l'abaisser à 1,5 g (faible consommation de sel), on observe cette fois une diminution de la pression systolique d'un peu plus de 4,5 mm Hg, ce qui devient appréciable. De façon parallèle, mais avec un effet moindre, la pression artérielle diastolique (la valeur « minimale ») diminue également avec l'abaissement de la consommation de sel. Or, le régime DASH ne se résume pas et loin de là à une réduction de la consommation de sel. Et les autres composantes de ce régime sont elles aussi hypotensives : il existe donc un effet hypotenseur global intéressant. Ceci peut être résumé par le résultat suivant : en partant

d'une forte consommation de sel (3,3 g par jour) et en adoptant un régime de type DASH avec l'option « consommation faible de sel » (1,5 g par jour), on observe une diminution de la pression artérielle systolique (« maximale ») de presque 9 mm Hg, ce qui commence à être vraiment intéressant.

La réduction des apports en sodium (sel) est donc capable de faire baisser de manière significative la pression artérielle. De plus, la diminution de la pression artérielle est dose dépendante, puisqu'elle progresse au fur et à mesure que se la consommation de sel se réduit. L'effet est également plus marqué s'il s'agit d'une personne consommant beaucoup de sel au départ, ou ayant une pression artérielle importante à l'origine.

Pour obtenir un effet maximal sur la pression artérielle, le régime DASH – surtout riche en fruits et légumes - paraît donc devoir être suivi dans son option « apport minimal en sodium » (1,5 g par jour). Les fruits sont riches en minéraux et ce sont probablement eux qui potentialisent l'action de la réduction de sodium.

Pourquoi le régime DASH est-il si peu connu et suivi, en France notamment ?

Le régime DASH est un régime contraignant et difficile à suivre au quotidien. Sans le suivre dans son intégralité, il serait pourtant déjà bien d'associer des apports faibles en sel (en évitant les aliments les plus salés) avec une consommation accrue de fruits et de légumes ainsi que de produits laitiers pauvres en matières grasses. Une telle habitude alimentaire devrait être adoptée par toutes les personnes, hypertendues ou non. Car il ne faut pas attendre d'avoir une hypertension pour adopter de bonnes habitudes diététiques.

Toutefois, chez les personnes ayant une pression artérielle élevée, les médicaments hypotenseurs peuvent se révéler indispensables, mais l'adoption d'un régime de type DASH peut permettre de diminuer le nombre et la dose (posologie) des médicaments. Il faut encore ajouter qu'une activité physique régulière ainsi qu'une diminution de la consommation d'alcool et de tabac sont des compléments à considérer comme assez indispensables à ce type de régime.