



LE DOSSIER SANTÉ DE LA SEMAINE



LES CONSEILS DU SPÉCIALISTE SPORT SANTÉ JULIEN GRIGNON*

Bouger régulièrement

Viser le long terme De nombreuses études l'attestent, la mobilité fait baisser la mortalité cardio-vasculaire. Elle a aussi un impact sur la qualité du sommeil et la gestion du stress, impliqués dans l'hypertension. Bref, l'activité physique fait partie du traitement. L'enjeu est de bouger sur le long terme, régulièrement, entre 2 h 30 et 5 heures par semaine.

Si on commence, mieux vaut connaître son niveau, et se faire aider d'un professionnel du sport (par exemple à la Fédération française Sports pour tous, qui met en place des ateliers « Cœur & Forme »).

Si on s'y remet, on choisit des activités d'endurance à intensité modérée: vélo, marche, Pilates, tai-chi... Et on évite les activités de type musculation, qui engagent trop la force cardiaque.

* Responsable sport santé bien-être à la Fédération française Sports pour tous, sportspourtous.org.

Les activités d'endurance, à intensité modérée telles que le Pilates, sont conseillées.



« Il existe des traitements efficaces »

Quels sont les traitements médicamenteux de l'hypertension ?

Il en existe plusieurs classes, des inhibiteurs de l'enzyme de conversion (IEC) aux diurétiques en passant par les antagonistes des récepteurs de l'angiotensine 2 ou les inhibiteurs calciques. Ils ont prouvé leur efficacité pour diminuer la mortalité due à l'HTA.

Comment les utilise-t-on ? Aujourd'hui, on privilégie les bithérapies, c'est-à-dire l'association de deux classes, en une prise. Cela permet à la fois de diminuer les doses de chacun, donc les effets secondaires, et de faciliter le suivi du traitement. Leurs effets secondaires (sur la fonction rénale surtout) sont rares et on surveille attentivement les patients sous antihypertenseurs.

PR ALAIN FURBER, ANCIEN CHIEF DU SERVICE DE CARDIOLOGIE AU CHU D'ANGERS



Ylang-ylang



LES CONSEILS DE L'AROMATHÉRAPEUTE AUDE MAILLARD*

La bonne huile essentielle

Choisir l'ylang-ylang Quand l'hypertension artérielle découle d'un état de fatigue, de stress ou de surmenage, on se tourne vers l'huile essentielle d'ylang-ylang complète, hypotensive et sédatrice. On en dilue 1 ou 2 ml dans un flacon de 10 ml, en complétant avec de l'huile végétale (pépins de raisin ou noyau d'abricot). On en applique une à deux gouttes sur l'intérieur des poignets et on respire profondément, cinq fois de suite. On peut le faire au moment de bouffées de stress, ou en cure de trois semaines (4 à 6 fois par jour), quand l'état de tension et de surmenage est installé.

Eviter certaines huiles essentielles Quand on est hypertendu, mieux vaut éviter les huiles essentielles de pin sylvestre, de romarin verbénone, de carotte, et ne pas abuser de celle de menthe poivrée.

Pratique! Un site pour bien utiliser les huiles essentielles: aude-maillard.fr.

* Docteure en pharmacie et experte en aromathérapie.



GETTY IMAGES / ISTOCKPHOTO (6); FABRICE GUIVOT

