



«La maladie est avant tout générale avant d'être locale»

Par Philippe Dargère, directeur de l'École de Naturopathie «UNIVERS», président de la Fédération Européenne de naturopathie vitaliste (FENAVI)

«L'hypertension artérielle est une maladie universelle, qu'on rencontre chez tous les peuples ayant atteint un niveau social élevé en densité, technicité et complexité. C'est une des grandes maladies des civilisations humaines, et le signal d'alarme que le social cesse d'être bénéfique à l'humain», P.V. Marchesseau.

Après un repas classique, la tension a tendance à venir en hyper, pour passer en hypo, quelques heures après. Plus que le chiffre lui-même, c'est l'existence de symptômes qui révélera la maladie tels que : visuels (mouches volantes, filets lumineux,...), auditifs (bourdonnements, ...) et généraux (essoufflements, palpitations, ...).

Les conséquences physiologiques sont nombreuses : fatigue du cœur et des vaisseaux, capillaires bouchés, durcissement des artères, phénomènes d'artérioscléroses, perte de sensibilité des barorécepteurs qui ne régularisent plus la tension sanguine. La cause profonde de l'hypertension (comme dans le cas de l'hypertension dite «essentielle», la plus courante) échappe généralement au corps médical donnant priorité aux causes secondes (reflet de l'hypertension symptomatique).

Les causes énoncées de l'hypertension sont multiples (alimentation, âge, hérédité, tabac, stress, obésité, facteur rénal, dérèglement surrénalien, hyperactivité de la thyroïde...), mais qu'elle soit dite «essentielle» ou «symptomatique» cela débouche sur :

- Soit une hypertension systolique (pression sanguine au dessus de 15) traduite par une viscosité du sang ou une perte de l'élasticité des artères.
- Soit une hypertension diastolique

(pression sanguine au dessous de 6) exprimée par un rétrécissement des artérioles ou un blocage des capillaires principalement au niveau des émonctoires.

Les personnes atteintes de l'hypertension seront plus vulnérables et notamment sur quatre organes :

- Le cœur par l'infarctus,
- Le cerveau par l'hémiplégie,
- Les reins par l'urémie,
- Les artères par l'artérite.

En naturopathie, nous justifions que la maladie est avant tout générale avant d'être locale. Sa localisation est le résultat d'une faiblesse ou défaillance d'un organe ou tissu. C'est pourquoi on ne lutte pas contre une maladie locale, mais on agit d'une manière plus globale. Cette portée plus physiologique, permet une guérison en profondeur, comme le veut la nature, et n'autorise pas, ainsi, les récides.

Pour cela, il convient de passer par un changement de ses habitudes, une nouvelle hygiène de comportement.

La viscosité sanguine (hémoglyose = sang épais) résulte d'une alimentation antispécifique qui représente la cause profonde de l'hypertension essentielle (la plus répandue).

Les soins apportés cibleront trois points principaux :

- L'alimentation

- L'ouverture des émonctoires
- La désénervation

Hygiène interne

- Hygiène alimentaire

1^{ère} règle : Réduire progressivement (sur quelques mois) la quantité ingérée (50%) pour retrouver son poids normal en visant parallèlement d'améliorer la qualité des aliments. La baisse de l'hypertension est inéluctable voire quelquefois suffisante pour un retour à la normalité.

2^{ème} règle : Supprimer le sel, viandes rouges, charcuterie, pain blanc, pâtes, frites, pâtisserie du commerce.

3^{ème} règle : Eviter ou supprimer les excitants : tabac, alcool, vin, café, thé, bière, épices.

4^{ème} règle : Ramener à 3 ou 4 fois/semaine la consommation de viandes blanches et poissons maigres. Même chose pour les amidons ou céréales complets. Réduire les lipides : choisir des huiles végétales biologiques 1^{ère} pression à froid comme l'huile d'olive et graisses végétales non chauffées.

Consommer d'une part, avantageusement les fruits de saison (frais ou en jus), les légumes verts crus, puis cuits; et d'autre part, en petite quantité, les fruits secs (grande valeur nutritive) et les laitages choisis au lait cru : yaourts, fromage blanc en faisselle (chèvre).



Céufs biologiques de préférence pris crus, à la coque, pochés dans l'eau ou sur le plat au bain-marie (pour éviter toute matière grasse) : 1 ou 2/semaine. La teneur en sodium de certains aliments (céleri, épinard) a peu d'importance, s'il s'agit de sodium assimilable ou évolué. Certains aliments, grâce à leur richesse en vitamines B6, E, C, PP (tels que l'ail, l'oignon, le citron, le riz, le seigle, les algues, le persil, le cassis, la poire, la fraise) contribuent à la baisse de la tension. Ne plus absorber d'eaux minérales sodiques.

Pour ceux qui désirent aller plus loin
Sur cette nouvelle base alimentaire, il cadrerait d'instaurer 1 jour/sem, une monodiète au bouillon de légumes (poireaux, oignons sans sel) ou fruits de saison, s'accompagnant de calme et journée en plein air. Une diète hydrique de 3 ou 4 jours suffit neuf fois sur dix à changer le tableau clinique de cette maladie.

• Hygiène émonctorielle

Parallèlement au changement de l'alimentation, il convient de solliciter activement les émonctoires (portes de sorties des toxines) :

- Foie-intestins : plantes hépatiques (artichaut, romarin, radis noir...), bouillotte chaude sur le foie, ventouses scarifiées ou sangsues (foie ou derrière l'oreille) - plantes intestinales (bourdaine, graines de psyllium, séné...), douches rectales de 300 à 800 ml.
- Reins : plantes diurétiques (chien-dent, pissenlit, queues de cerise...); ventouses scarifiées sur les reins.
- Poumons : respirations profondes quotidiennes.
- Peau : bains chauds quotidiens, progressifs en température (38° à 40°) et

en durée (5 à 15 mn) suivi d'une douche plus fraîche pour créer ou augmenter une sudation. Bain de sudation vapeur ou hammam conseillé. La bradykinine produit de la transpiration, participe à faire baisser la tension.

On peut compléter en phytothérapie...

- Infusion de racine de valériane, fleurs d'aubépine, feuilles d'olivier, de gui, racine de rauwolfia (20 g de chaque), 2 tasses par jour.
- Hypertension nerveuse : Millepertuis 40 g, achillée 25 g, fleurs d'arnica 5 g. Faire bouillir 5 mn. 2 tasses par jour.
- Teinture d'ail : cure sur 2/3 mois de 50 g de tubercules bulbeux d'ail (enlever les bulbes des écailles foliacées, couper en morceaux) Macérer 10 jours dans 250 g d'alcool à 60° en agitant fréquemment. 20 g^{ml} le matin à jeun (passer à 30 g^{ml} en 10 jours).
- Oligo-éléments : Manganèse et iode oligosols en perlinguale à jeun tous les jours.

Hygiène externe

• Hygiène nerveuse

Comme son nom l'indique, l'hypertendu est sous la dépendance du stress et de l'excitation émotionnelle. Privilégier des moments de détente au quotidien (s'isoler du bruit le plus souvent possible) à travers une sieste, l'écoute de musiques relaxantes ou classiques (Bach, Mozart...), la relaxation guidée, les respirations profondes, le coucher « tôt ». Il en résulte un ralentissement des fonctions organiques. Les sympathiques tendent à se rééquilibrer.

• Hydrothérapie

J'ai cité dans l'hygiène émonctorielle

l'importance du bain chaud (progressif) pour activer la sudation, d'autres bains peuvent en sus ou à défaut de baignoire, être prodigués.

- Bains froids à 18/25° : De pied : tous les soirs ou 1 soir/2, durée 2 mn - De bras : immerger mains et bras repliés, l'eau doit arriver à la moitié des biceps; Demi-bain : corps immergé jusqu'à l'épigastre en position assise. Débuter par 5 sec., jusqu'à 30 sec. à 1 mn. Règle : ne pas avoir froid (frisson) durant cette pratique.
- Bains chauds : De pied (15 à 20 mn) avec une décoction de vigne rouge.

• Aromathérapie : H.E. de lavande ou de marjolaine ou complexe virorgène.

• Hygiène musculaire

La respiration et l'exercice sont d'importance capitale dans la prophylaxie et l'amélioration de l'hypertension artérielle. La pratique quotidienne de mouvements simples avec haltères, la marche en forêt, la course à pied renforce les parois musculaires du cœur et fait fuir ainsi l'infarctus (exercice de manière progressive : 50m, 100m jusqu'à 400m et répétée 3 fois).

En conclusion

L'hypertension est un syndrome sérieux, mais, avec le respect de certaines règles de vie, de la persévérance, il est tout à fait possible de la maîtriser, de retrouver bien-être physique et détente psychique. L'accent est également à porter sur le regard que nous avons sur nous-mêmes et ce qui nous entoure. Trouver un sens à sa vie contribue largement à l'équilibre de tout individu.

Si vous êtes concernés, nous vous conseillons de prendre un rendez-vous auprès d'un Praticien de Santé en Naturopathie pour la mise en place d'une hygiène de comportement personnalisée. ■

En savoir plus

- Liste des naturopathes à consulter sur le site www.dargere-naturo.com ou fenavi.net
- «L'hypertension & L'hypotension», N°54 de la collection «Les incontournables de la naturopathie», sur le site www.spirvie-natura.fr