

Prévenir l'hypertension!!!

Une légère baisse de pression sanguine peut faire une grande différence sur votre santé.

L'American Heart Association estime qu'une diminution de la pression artérielle de seulement 2 points peut réduire le risque d'accident cérébral de 15 % ainsi que le risque de maladie du cœur de 6%. L'hypertension est déterminée quand la pression systolique est supérieure à 160 et/ou quand la pression diastolique est supérieure à 100.

Quand devez-vous vous inquiéter? Si votre pression enregistre plus haut que 120/80, elle est considérée comme normalement élevée et ce qui justifie de prendre des mesures préventives. La bonne nouvelle est que 85 % de ceux qui souffrent d'hypertension peuvent la normaliser. Il est important de mentionner que les médicaments ne changeront pas ou n'adresseront pas la cause principale d'hypertension qui est le style de vie. Les statistiques démontrent que plus de la moitié des gens qui prennent des médicaments ne sont pas capable de les prendre adéquatement et ils ne changent pas leur style de vie.

Comment faire baisser la pression sanguine?

- Faire de l'exercice aérobique de haute intensité comme des sprints, et de renforcement.
 - Éviter les aliments qui augmentent le taux d'insuline comme : pains, pâtes, riz, céréale, pomme de terre etc.
 - Réduire votre niveau de stress en méditant, relaxant, apprendre à composer avec le stress émotif.
 - Augmenter votre vitamine D.
 - Cesser de fumer.
 - Réduire le sel.
- Toutefois, les études démontrent un faible pourcentage de personnes qui ont une sensibilité au sel.



**** Garder votre colonne alignée.** Une recherche a démontré que les ajustements chiropratiques peuvent atténuer la pression sanguine. Lors d'une expérience, 21 patients hypertendus ont été divisés en trois groupes. Un groupe a reçu des ajustements chiropratiques, un autre a reçu un placebo et le dernier n'a reçu aucun traitement. À la suite des ajustements, les pressions sanguines ont baissées chez les sujets du groupe chiropratique, alors qu'aucun changement n'était évident chez les autres sujets.

(Journal of Manipulative tyhrapeutics 1998;11 :484-8).

N'attendez pas de développer l'hypertension, prenez plutôt le chemin de la prévention. En adoptant un mode de vie sain!!

**Dr Stéphane Chillis, D.C.
Clinique Chiropratique du Pont Alonzo (819) 246-4910**