

Vous connaissez sûrement la manie qui consiste à faire le ménage juste avant l'arrivée de la femme de ménage. Eh ! bien, c'est un peu ce que doit faire une rédactrice en chef avant d'assigner un projet de rédaction d'article, car elle doit d'abord se documenter afin de transmettre à la personne qu'elle a mandatée les éléments marquants du sujet et les angles importants à aborder. Lors de la planification, j'apprends moi-même bon nombre de choses intéressantes. Ainsi, avant de confier le dossier principal de cette édition de *Santé canadienne* sur l'hypertension à la rédactrice médicale d'expérience Pam Harrison, j'ai fait la découverte de deux approches novatrices pour le traitement de l'hypertension qui s'adressent aux personnes (environ 25 % de la population) qui ne peuvent contrôler leur tension artérielle malgré plusieurs médications et les changements apportés à leur mode de vie.

Le premier de ces traitements est le système Rheos (de traitement baroréflexe pour l'hypertension), un appareil implantable alimenté par une pile — à l'instar du stimulateur cardiaque — et qui a pour fonction de stimuler le mécanisme naturel de régulation de la tension artérielle. L'appareil agit sur les récepteurs baroréflexes logés dans les carotides, les artères du cou qui acheminent le sang au cerveau. Inséré sous la peau, près de la clavicule, l'appareil envoie au cerveau des signaux électriques qui lui commandent d'abaisser la tension artérielle par des moyens physiologiques, lesquels consistent par exemple à dilater les vaisseaux sanguins, à réduire le rythme cardiaque et à permettre l'excrétion de fluides par les reins.

Encore considéré comme expérimental, le système Rheos fait présentement l'objet d'essais cliniques aux États-Unis. Mais selon les premiers résultats publiés dans le *Journal of Hypertension*, les patients qui utilisent ce système voient leur tension artérielle — tant systolique (le chiffre élevé) que diastolique (le chiffre bas) — baisser de façon significative en douze mois. Il s'agit d'une excellente nouvelle pour les patients qui résistent aux antihypertenseurs ou qui ne réussissent pas à en respecter la posologie.

Le second de ces traitements non médicamenteux pour contrôler la tension artérielle est le RESPeRATE, un dispositif électronique de rétroaction biologique d'une valeur de 300 \$ qui fait appel aux vertus apaisantes de la respiration profonde pour abaisser la tension artérielle.



Cet appareil mesure votre rythme respiratoire et vous apprend comment le ralentir. Breveté par Santé Canada, qui le reconnaît comme une source de traitement complémentaire aux médicaments

et à un mode de vie sain, RESPeRATE analyse d'abord votre rythme respiratoire à l'aide d'un capteur et vous enseigne ensuite comment le réduire graduellement à moins de dix inspirations par minute en prolongeant votre temps d'expiration.

Le rythme respiratoire qui se situe sous la barre de dix inspirations par minute est reconnu pour apaiser le système nerveux autonome et pour favoriser la détente des muscles qui entourent les petits vaisseaux sanguins. Le sang peut alors circuler plus librement, ce qui a pour effet de réduire la tension artérielle. Des études indiquent que RESPeRATE peut aider les gens hypertendus à abaisser modérément leur tension artérielle moyenne en pratiquant la respiration lente et concentrée une quinzaine de minutes par jour, plusieurs fois par semaine, pendant trois à cinq semaines. À noter que des résultats similaires, bien que moins importants, peuvent être obtenus grâce à l'écoute d'une musique de détente avec casque d'écoute.

Il s'agit donc d'une autre bonne nouvelle pour les gens qui souffrent d'hypertension, compte tenu que chaque fois que votre tension artérielle systolique connaît une hausse de 20 mmHg et votre tension artérielle diastolique une hausse de 10 mmHg, vous voyez doubler vos risques de succomber à un AVC, à une maladie coronarienne et à d'autres affections cardiovasculaires. L'hypertension, qui atteint aujourd'hui des proportions pandémiques, est une cause majeure de décès partout à travers le monde. Pour en savoir davantage sur l'hypertension, voir l'article *Fermer le robinet de l'hypertension*, p. 28) et assurez-vous de faire vérifier régulièrement votre tension artérielle.

Et pour terminer sur une note plus légère, les amateurs de chocolat seront ravis d'apprendre qu'une analyse réalisée en Allemagne sur diverses études portant sur l'hypertension a révélé que les produits dérivés du cacao abaissent réellement la tension artérielle !

Diana Swift
Rédactrice en chef
editor@canadian-health.ca