**Pourquoi vous DEVEZ vous inquiéter de votre tension artérielle**

**Votre tension ne doit pas dépasser 12/8 !**

Au dessus de 12/8 vous prenez des risques pour votre cerveau (AVC, Alzheimer …)

Prendre des **antihypertenseurs** ne règle que partiellement le problème, ils sont cependant **indispensable dans la plupart des cas si elle dépasse 16/10**.

L’élévation de la tension avec l’âge est trop souvent estimée « normale » : NON, c’est une erreur !

Chez les peuples chasseurs cueilleurs, qui ont le mode de vie le plus « naturel » qui existe, il semble que la tension n’augmente pas d’un pouce avec l’âge !

Encore plus surprenant : leur tension est particulièrement basse, de 9/6 en moyenne !

Ce n’est pas dû à leurs gènes : on a observé que leur tension monte en flèche dès qu’ils se mettent au mode de vie occidental.

**Ce qui maintient leur tension à un niveau aussi bas, c’est leur mode de vie protecteur : alimentation riche en fruits et légumes, pauvre en sucre et en sel, activité physique quotidienne, exposition au soleil, pas de stress chronique, pas de poisons chimiques (cigarette, pollution, etc.).**

**Au-dessus de 12/8, vous pouvez commencer à vous inquiéter**

Toutes les études pointent dans le même sens : plus votre tension dépasse les 12/8, plus vous risquez de mourir prématurément, d’avoir un AVC, une maladie cardiaque ou Alzheimer.

Selon une revue d’études très complète, dès que vous êtes entre 12/8 et 13/8,5 votre risque de mourir d’une maladie cardiovasculaire augmente de 46 %.

Entre 13/8,5 et 14/9, ce même risque est accru de 80 % !

**Conclusion de la terrifiante « étude de Birmingham » :**

Votre hypertension vous met gravement en danger, même si vous réussissez à la faire baisser correctement avec des médicaments.

Et c’est parfaitement logique, puisque votre tension est d’abord le reflet de la qualité de votre mode de vie. Si elle augmente, c’est le signe que votre santé globale est en train de se dégrader !

Donc si vous l’abaissez artificiellement par des médicaments, vous limitez les dégâts, mais vous ne traitez pas le problème à la racine.

C’est un peu comme si vous faisiez du vélo sur un chemin parsemé de clous, et que vous mettiez une rustine à chaque fois que les pneus se dégonflent. C’est un peu mieux que de ne rien faire mais il vaut bien mieux s’arrêter un instant et prendre le temps de balayer la voie !

Sachez que l’activité physique baisse au moins autant la tension qu’un médicament (sans compter ses effets favorables par ailleurs), et qu’un changement d’alimentation peut avoir le même effet que 2 médicaments cumulés.

*Extrait d’une lettre de Xavier Bazin.*

**Conclusions personnelles :**

* Réduisez la consommation de sucre et les produits qui en contiennent : féculents, céréales (sans oublier le pain !) et les produits qui ont un indice insulinique élevé, comme les laitages.
* Bougez : marchez, pensez à pousser un sprint régulièrement, à effectuer un travail musculaire très intense de courte durée.
* Surveillez votre tour de taille qui doit être inférieur à 100 et mieux, proche de 96.
* Dormez : 7 h en moyenne, mais chacun a ses besoins !
* Détendez-vous : selon vos aspirations. La cohérence cardiaque est facile à mettre en pratique, vous trouverez des applications sur internet que vous pourrez utiliser sur votre smartphone dès que vous aurez un peu de temps …
* Prenez du soleil : à partir d’octobre ce sera de la vit. D Je vous conseille 5 gouttes de 25OH D3 / jour avec un corps gras (jamais dans un verre avec un liquide), fuyez les mono-doses (explications dans le dossier Vit D)
* Mangez le plus bio possible si vous le pouvez, fuyez les plats préparés (bourrés de sucre et sel pour les rendre *consommable*)
* Aérez vos maisons pour évacuer les émanations toxiques des meubles, revêtements de sol … Prenez l’air en forêt …

**ATTENTION : pour ceux qui prennent des hypotenseurs, les informations ci-dessus vous permettront de modifier votre mode de vie sans doute à l’origine de votre hypertension mais la gestion des hypotenseurs doit se faire exclusivement avec votre médecin !**