

Jus de grenade et hypertension_15102010_stowe

Jus de grenade et hypertension – une vue d'ensemble récente

Stowe, CB (2011): The effects of pomegranate juice consumption on blood pressure and cardiovascular health, *Complementary Therapies in Clinical Practice* 17 : 113 – 115 . 10 oct.2010

Une revue récente qui met en lumière des effets possibles du jus de grenade sur l'hypertension vient de paraître. C'est le résultat de l'analyse de 6 études par Caroline Bell Stowe. Ce n'est peut-être pas beaucoup, mais elles arrivent toutes à des résultats très intéressants. En résumé, la recherche de Stowe laisse entendre que le jus de grenade pourrait réduire la tension systolique.

Si la tension systolique est chroniquement supérieure à 140 mmHg et la diastolique à 90 mmHg, on parle d'hypertension. Selon les données de l'institut Robert Koch, c'est le cas chez plus ou moins un adulte sur deux en Allemagne. Une tension perpétuellement élevée fatigue les vaisseaux et le cœur. Ceci favorise alors l'apparition d'artériosclérose et augmente le risque de maladies consécutives ou concomitantes comme l'apoplexie et l'infarctus. L'hypertension peut être traitée par médicaments, mais la plupart des personnes concernées préféreraient s'en tirer sans médicaments, dit Stowe.

Pour découvrir si la consommation de jus de grenade a des effets positifs sur l'hypertension et la santé cardiaque, Caroline Bell Stowe a dépouillé les études des dix dernières années à ce sujet. Elle a trouvé les premières indications d'une influence positive du jus de grenade sur la tension et la santé cardiaque dans une revue de l'année 2009. Dans celle-ci, Basu et Penugonda en arrivaient à la conclusion que le jus de grenade pourrait faire baisser la tension systolique et semblait avoir en outre plusieurs effets positifs sur le système circulatoire.

Stowe a dépouillé 5 autres études plus récentes qui traitent de ces sujets. Dans 2 études, on a constaté que la tension baissait grâce à la consommation quotidienne de jus de grenade. Ainsi, dans la première étude, la tension systolique des patients souffrant d'hypertension était de 5 % inférieure à la valeur de départ, après une consommation quotidienne de 50 ml de jus de grenade pendant 2 semaines. En outre, les chercheurs ont remarqué que l'activité de l'enzyme convertissant l'angiotensine (un régulateur de la tension), qui a indirectement un effet hypertenseur, avait diminué de 36 %. Dans la seconde étude, la consommation quotidienne de jus de grenade a entraîné une baisse de la tension chez les patients souffrant d'un rétrécissement de la carotide. Dix des patients

devaient boire chaque jour du jus de grenade pendant un an et cinq d'entre eux pendant deux ans de plus.

Après un an déjà, la tension systolique avait baissé de 12 %, les deux années supplémentaires n'ont entraîné aucun changement. Les chercheurs ont supposé que l'effet protecteur des cellules des substances végétales de la grenade pourrait avoir permis ces effets.

En plus, Stowe a trouvé une étude de laboratoire qui semble confirmer l'efficacité du jus de grenade comme hypotenseur. Car dans celle-ci, l'activité d'une enzyme (NOSIII) qui agit indirectement comme hypotenseur a pu être augmentée de manière significative. Via l'augmentation de l'activité du NOSIII, le jus de grenade pourrait combattre l'apparition de maladies du système circulatoire et l'artériosclérose.

Stowe a aussi examiné deux études qui traitent de l'effet du jus de grenade sur l'artériosclérose. Les chercheurs se sont demandé ici si le jus de grenade pouvait influencer l'irrigation du cœur de patients souffrant de maladies coronariennes. Pendant 3 mois, les patients ont bu quotidiennement 240 ml de jus de grenade. Résultat: après un trimestre, la faible irrigation du cœur due au stress se était améliorée. Il est vrai qu'une autre étude a montré que la même quantité de jus de grenade n'avait eu aucun effet significatif sur l'épaisseur de l'intima (couche interne de la paroi des vaisseaux des artères) de la carotide chez 146 personnes présentant un risque légèrement accru d'une maladie des vaisseaux coronariens. Mais s'il y avait certains paramètres complémentaires comme par ex. une plus grande fréquence de radicaux doxygène, cette étude indiquait que le jus de grenade pourrait quand même avoir ralenti l'augmentation de l'épaisseur de l'intima.

Par sa recherche dans la littérature, Stowe nous fournit des indications très intéressantes sur l'efficacité du jus de grenade. Ces quelques études portant sur peu de personnes tests et une courte période ne suffisent évidemment pas pour parler de résultats sûrs. Pourtant ce serait bien que ce travail serve d'impulsion à d'autres recherches.