

Les yaourts sont utiles contre l'hypertension

Par *mogirard*

Créé le 03/09/2014 - 20:02

Les yaourts sont utiles contre l'hypertension

Mercredi, 03/09/2014 - 19:02 [0 commentaire](#)

- [Diminuer la police](#)
- [Augmenter la police](#)
- [Imprimer](#)
- [Version PDF](#)

•

- [Tweeter](#)

•

•

0 avis :



[zoom](#)

On savait déjà que consommer régulièrement certains probiotiques peut contribuer à réduire, modérément mais significativement, la tension artérielle. Mais cette fois les chercheurs de la Griffith University et de l'Institut Gold Coast Health ont réalisé une méta-analyse de 9 essais contrôlés randomisés, portant, au total sur 543 participants, sur 3 à 9 semaines, afin d'évaluer l'effet de la consommation de probiotiques sur la pression artérielle.

Les probiotiques pris en compte dans ces études étaient consommés sous forme de yaourts, lait fermenté, fromage probiotique, suppléments ou boissons. Les participants consommaient entre 1 et 3 espèces de probiotiques.

Cette étude montre que la consommation de produits laitiers comme source de probiotiques entraîne des réductions significatives de la tension systolique et la pression artérielle diastolique, ce qui n'est pas le cas des autres sources de probiotiques. Les personnes qui ont une pression artérielle de 130/85 mm Hg (un peu élevée mais toujours dans la norme) sont celles qui semblent le plus bénéficier de cet effet thérapeutique.

Article rédigé par Georges Simmonds pour RT Flash

[Hypertension](#)

Noter cet article :

Recommander cet article :

-
- [Tweeter](#)
-

- **Nombre de consultations :** 391
- **Publié dans :** [Médecine](#)
- **Partager :**
 - [Facebook](#)
 - [Viadeo](#)
 - [Twitter](#)
 - [Wikio](#)

[Médecine](#) [artère coeur](#) [laitage](#) [pression](#) [probiotiques](#) [tension](#) [yaourts](#)

URL source: <https://www.rtflash.fr/yaourts-sont-utiles-contre-l-hypertension/article>