

# La vitamine C contre l'hypertension

Par *admin*

Créé le 25/12/1999 - 00:00

## La vitamine C contre l'hypertension

Vendredi, 24/12/1999 - 23:00 [0 commentaire](#)

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

•

- [Tweeter](#)

•

•

0 avis :



[zoom](#)

Les personnes présentant de l'hypertension peuvent tirer un grand bénéfice d'une prise quotidienne de vitamine C selon une étude américaine. Cette étude a en effet montré qu'une dose de 500 milligrammes chaque jour pouvait abaisser la tension artérielle jusqu'à 9 pour cent, un niveau comparable à celui atteint par des médicaments beaucoup plus chers, selon des chercheurs de l'Université de Boston et de l'institut Linus Pauling (Université de l'Orégon). "Cette étude montre qu'il est possible de ramener, dans certains cas, la tension artérielle à un niveau acceptable et cela pour un coût réduit et sans les effets secondaires de certains médicaments actuellement utilisés" a souligné Balz Frei, directeur de l'institut Linus Pauling. Balz Frei a cependant précisé que d'autres études complémentaires étaient nécessaires et qu'il n'était pas question pour l'instant de remplacer les médicaments actuels par la vitamine C. L'étude a porté sur un groupe de 39 patients, tous sous traitement pour l'hypertension. La moitié a pris une dose quotidienne de 500 milligrammes de vitamine C alors que l'autre moitié prenait un placebo. Après un mois, la tension artérielle moyenne des patients qui avaient pris la vitamine C avait diminué de 9,1% alors qu'elle n'avait diminué que de 2,7% chez les patients qui avaient pris le placebo. Les deux groupes ont continué à prendre régulièrement leurs médicaments pendant toute la durée de l'étude. Selon les chercheurs la vitamine C agirait à plusieurs niveaux. Elle accélérerait la synthèse de l'oxyde nitrique, une substance jouant un rôle important pour préserver la souplesse des vaisseaux sanguins. Mais la vitamine C rendrait également plus efficace les traitements classiques contre l'hypertension. Les chercheurs rappellent cependant que pour l'instant il n'est pas recommandé de prendre plus de 200 milligrammes de vitamine C

par jour et qu'il est plus bénéfique pour la santé de manger régulièrement des fruits et des légumes frais que de prendre des comprimés de vitamine C.

Brève rédigée par @RTFlash

Associated press : [http://dailynews.yahoo.com/h/ap/19991221/hl/vitamin\\_c\\_hypertension\\_1.html](http://dailynews.yahoo.com/h/ap/19991221/hl/vitamin_c_hypertension_1.html)

**Noter cet article :**

**Recommander cet article :**

- 
- [Tweeter](#)
- 
  
- **Nombre de consultations :** 450
- **Publié dans :** [Médecine](#)
- **Partager :**
  - [Facebook](#)
  - [Viadeo](#)
  - [Twitter](#)
  - [Wikio](#)

[Médecine](#)

---

URL source: <https://www.rtflash.fr/vitamine-c-contre-l-hypertension/article>