



Hibiscus et hypertension

Etude

Jelalyadzi M et al., Effect of hibiscus sabdariffa on blood pressure in patients with stage 1 hypertension. Journal of Advanced Pharmaceutical Technology & Research, 2019 Jul-Sep ; 10(3) : 107-111.

Résumé

Consommer une tisane d'*Hibiscus sabdariffa* donne des effets hypotenseurs.

L'*Hibiscus sabdariffa*, appelé Karkadé ou oseille de Guinée, appartient à la famille des Malvacées. Au Sénégal ou en Guinée, le calice de l'hibiscus, (reste de la fleur après séchage et élimination des pétales) est employé pour préparer une boisson traditionnelle ou des tisanes et des compléments alimentaires. Le calice de l'hibiscus a un goût acidulé dû à l'acide citrique et l'acide malique.

On attribue aux boissons à base de calices d'hibiscus des propriétés hypotensives et hypolipémiantes par leur richesse en polyphénols. De plus un effet hypotenseur des extraits d'hibiscus serait associé à différents mécanismes incluant des effets vasorelaxants.

Une étude clinique randomisée contre placebo a évalué les effets de la consommation d'une tisane d'*Hibiscus sabdariffa* sur des personnes présentant une hypertension de stade I. Quarante-six personnes, âgées de 18 à 70 ans avec des pressions sanguines systoliques de 130 à 139 mm Hg et des pressions diastoliques de 80 à 89 mm Hg ont été recrutées.

Les participants sont répartis en deux groupes. Ils consomment matin et soir pendant un mois, une tasse de tisane d'hibiscus ou d'un placebo. Une tasse de tisane d'hibiscus contenait 1,25 g de calices d'*Hibiscus sabdariffa*. Ils reçoivent tous des conseils médicaux susceptibles de les aider à faire baisser leur tension tels que perdre du poids sous la direction d'un nutritionniste, diminuer la consommation de sodium et pratiquer des exercices physiques.

Les résultats montrent une réduction significative de la pression systolique dans les deux groupes. Mais la diminution des pressions systolique et diastolique a été nettement plus importante dans le groupe ayant consommé la tisane d'hibiscus. La baisse de pression systolique dans le groupe placebo pouvait être due au suivi des recommandations concernant leur alimentation et leur style de vie.

Boire une tisane d'hibiscus deux fois par jour pourrait donc aider, accompagnée de mesures diététiques et de la pratique régulière d'une activité physique, à diminuer la pression sanguine.

D'autres recherches pour élucider les mécanismes impliqués et sur une plus longue durée sont nécessaires pour confirmer ces données prometteuses.