

HYPERTENSION ARTÉRIELLE LE JUS DE BETTERAVE APPARAÎT PROMETTEUR

UNE ÉTUDE MEDICALE ANGLAISE MONTRE UN EFFET NOTOIRE CHEZ DES PATIENTS HYPERTENDUS.

«**U**ne pomme par jour éloigne le médecin», dit un vieil adage. Dans un avenir très proche, peut-être allons-nous pouvoir dire la même chose du jus de betterave rouge vis-à-vis du cardiologue ! Le faisceau de preuves scientifiques commence en tout cas à s'accumuler quant aux bienfaits de ce légume en ce qui concerne la tension artérielle. Plusieurs études réalisées en Angleterre et en Australie avaient déjà montré que les nitrates contenus dans ce légume engendraient une baisse sensible de tension chez des sujets non malades. Avec l'étude publiée le 15 avril dans la revue de référence *Hypertension*, une étape a été franchie puisqu'elle concerne cette fois des hypertendus avérés, présentant une tension comprise entre 140 et 159 mm de mercure (mm Hg) et qui ne sont pas pour l'instant traités par un médicament. Certes, l'effectif était très modeste (huit femmes et sept hommes)

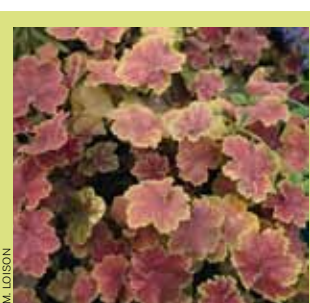
et le suivi n'a été fait que pendant les vingt-quatre heures qui ont suivi l'absorption de 250 ml de ce jus. Mais la tendance se confirme puisque une baisse moyenne de 10 mm Hg de tension artérielle systolique a été observée en moyenne. Soit en langage profane, comme c'est habituellement communiqué chez votre médecin, un point de tension en moins, ce qui est beaucoup... Et l'effet a duré vingt-quatre heures. Le jus de betterave rouge en question contenait environ 200 mg de nitrates alimentaires, des niveaux que l'on peut trouver dans une bonne platée de laitue ou deux betteraves rouges. «Nous avons été surpris par le fait qu'il fallait peu de nitrate pour voir un effet important», commente le Pr Ahluwalia, auteur principal de l'étude, de la Barts and London Medical School, à Londres. [...] Cependant, nous ne savons pas encore si cet effet est maintenu sur le long terme. » Les chercheurs veulent maintenant poursuivre l'expérience



BRIGITTE SPORREB/PHOTONISTOP

sur une plus longue durée. Médecin à l'hôpital Henry-Ford de Detroit, le Dr William O'Neill s'interroge toutefois sur l'utilisation de jus de betterave par des patients qui seraient atteints d'insuffisance rénale : «Je ne suis pas sûr de ce qui pourrait arriver en ce qui concerne les niveaux de potassium dans le sang.»

Philippe Pavard



M. LOISON

PERSISTANTES HEUCHÈRES COLORÉES

L'heuchère ou désespoir du peintre est une bonne base de massifs. Pour changer du feuillage vert, choisissez les variétés 'Marmalade' (ses feuilles vont de l'orangé au rose saumon), 'Caramel' (doré) ou 'Tiramisu' (bicolore, en photo). Leurs épis blanc-crème couverts de clochettes pointent en juin. Elles se plaisent en sol frais, supportent mi-ombre ou soleil. Le feuillage persiste l'hiver et l'espèce est assez rustique (-15 °C).

JARDIN

DEUX PLANTES TAPIS

CES DEUX COUVRE-SOL, L'UN CADUC, L'AUTRE PERSISTANT, SONT À INSTALLER AU PIED D'ARBUSTES.

Le polygonum runciforme donne un tapis de sol ultrarustique en terre ordinaire. Dès le mois d'avril, son feuillage se développe, formant de petites feuilles bronze puis vertes, ne dépassant pas 30 cm de haut. La floraison des minuscules fleurs framboise s'étale de juillet à novembre. Cette plante



M. LOISON

vivace se glisse volontiers au pied des arbustes. Ses racines restent en surface, ce qui permet de maîtriser leur étalement. La petite pervenche (*Vinca minor*), appelée pervenche des bois (en photo), couvre également bien le pied des arbres et des plantes de haie. Cette vivace, à feuillage persistant, pousse entre les racines. Elle étouffe les mauvaises herbes avec ses tiges rampantes. Il suffit de planter un pied tous les 50 cm. Elle fleurit bleu, mais il existe une jolie variante pourpre.

Marianne Loison

Adresses : www.jardindumorvan.com ; www.pepiniere-roche-saint-louis.fr ; www.lepage-vivaces.com



PROGRAMME JEUNESSE C'EST BON

Cette série vise à donner aux jeunes téléspectateurs l'envie de mieux manger et de varier leur alimentation. Chaque épisode de 2 min 30 (vingt-six au total) est un film d'animation mettant en scène un aliment, un geste... Des personnages colorés font passer un message dit par Jean-Pierre Coffe. La série est diffusée sur France 3 le matin à 10 h 35 jusqu'à fin mai.