

<https://www.amessi.org/sodium-et-potassium-leur-role-dans-l-hypertension>



# Sodium et Potassium : Leur rôle dans l'hypertension

- SANTE-MEDECINES-BIEN-ETRE



Date de mise en ligne : vendredi 26 mai 2017

---

Copyright © AMESSI.Org® Alternatives Médecines Évolutives Santé et

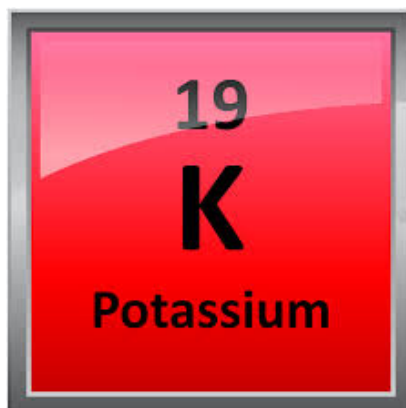
Sciences Innovantes ® - Tous droits réservés

---

**Il y a 3700 ans, les Chinois observaient que « lorsqu'on absorbe de grandes quantités de sel, le pouls devient plus fort et plus dur ». Depuis, de nombreuses études parviennent à la même conclusion mais ne font toujours pas l'unanimité sur le plan scientifique. Voyons comment le sodium intervient dans la régulation de la tension artérielle.**

## Sommaire

- [Le rôle du potassium](#)
- [Les autres minéraux impliqués dans la régulation de la tension artérielle](#)
- [Hyperkaliémie : Quels sont les risques d'un excès de potassium ?](#)
- [Les causes d'hyperkaliémie](#)
- [Les signes d'hyperkaliémie](#)



Le sel est composé de chlorure de sodium, c'est-à-dire que le sodium ne représente qu'une partie du sel : 1 g de sel renferme 0,4 g de sodium. Ainsi, lorsqu'on consomme 2,5 g de sel, on ingère 1 g de sodium.

La plupart des aliments que nous consommons contiennent déjà du sodium. Le sel est soluble dans l'eau et donc dans le sang, dans lesquels il se retrouve sous forme de sodium et de chlorure.

Tous les mouvements du sodium dans l'organisme sont obligatoirement liés à l'eau :

lorsqu'on ingère du sodium, on retient de l'eau, lorsqu'on élimine du sodium, on perd de l'eau. Ainsi, une augmentation de consommation de sel provoque un accroissement du volume sanguin circulant dans les artères et donc une augmentation de la pression sanguine.

Au niveau de chacune de nos cellules, le sodium joue également un rôle important. Le sang véhiculé dans les artères distribue oxygène et nutriments aux cellules de nos organes. Pour apporter les nutriments aux différentes cellules, un mécanisme, utilisant entre autres le sodium, permet aux cellules de laisser entrer ce dont elles ont besoin pour fonctionner. Une fois dans la cellule, le sodium a fait son travail et doit en ressortir car si la cellule restait gonflée de sodium et d'eau, elle ne pourrait plus fonctionner.

## Le rôle du potassium

Un mécanisme permet alors au sodium de sortir de la cellule, mais il nécessite la présence de potassium pour le remplacer grâce à un ingénieux système de « pompes ». La répartition du sodium et du potassium dans l'organisme est une des conditions de la vie cellulaire en particulier pour le fonctionnement nerveux et musculaire : il y a environ 15 fois plus de sodium dans le sang que dans la cellule, il y a environ 28 fois plus de potassium dans la cellule que dans le sang. Le sodium et le potassium forment un tandem indispensable à la bonne régulation de la tension artérielle : pas d'excès de sodium, suffisamment de potassium voilà le défi alimentaire auquel nous devons faire face quotidiennement.

## Les autres minéraux impliqués dans la régulation de la tension artérielle

le calcium : en plus de son rôle sur la masse osseuse, aurait aussi un rôle favorable sur le relâchement de la paroi des artères (l'excès de sel alimentaire provoquerait une perte urinaire de calcium) ;

le magnésium : souvent associé au potassium dont il facilite l'action, favoriserait la dilatation des vaisseaux, donc une baisse de la tension.

Plusieurs études ont établi des liens entre ces minéraux et la tension artérielle, mais les données sont encore insuffisantes pour constituer des preuves formelles.

## Hyperkaliémie : Quels sont les risques d'un excès de potassium ?

Si beaucoup d'Occidentaux manquent aujourd'hui de potassium, il arrive que certains présentent au contraire une hyperkaliémie. Quels sont les causes et les symptômes de ce phénomène ? Le Dr Véroli, l'auteur de Potassium, mode d'emploi, vous dit tout sur l'excès de potassium dans le sang.

L'hyperkaliémie est une augmentation anormale de la concentration plasmatique de potassium au-dessus de 5 mmol/L.

En fonction de son importance et de sa rapidité d'installation, l'hyperkaliémie peut menacer la vie en provoquant des troubles du rythme et de la conduction cardiaques susceptibles d'aboutir, en l'absence de traitement urgent, à un arrêt cardiaque.

## Les causes d'hyperkaliémie

Les plus fréquemment rencontrées sont :

une destruction cellulaire : en particulier des cellules musculaires (rhabdomyolyse), notamment au cours de l'écrasement d'un membre (appelé crush syndrome). Mais aussi lors de la destruction d'une tumeur cancéreuse par la chimiothérapie (syndrome de lyse tumorale) ;

une insuffisance rénale avancée ;

un effet secondaire de certains médicaments hyperkaliémiants (glucagon, certains diurétiques dits « épargneurs de potassium », les inhibiteurs de l'enzyme de conversion plasmatique ou les inhibiteurs de l'angiotensine II, etc.) surtout si la fonction rénale est altérée ou que ces médicaments sont prescrits en association ;

une insuffisance surrénalienne (maladie d'Addison) ;

un déficit en insuline (diabète de type 1 en particulier) ;

une acidose.

En dehors de ces situations très particulières, il est quasiment impossible d'avoir une hyperkaliémie chez un sujet sain dont les reins fonctionnent normalement.

Les personnes âgées sont les plus vulnérables à l'hyperkaliémie car leurs reins fonctionnent moins bien et parce qu'elles prennent souvent de nombreux médicaments.

## Les signes d'hyperkaliémie

La plupart du temps, l'hyperkaliémie est découverte lors d'un examen systématique, le patient ne se plaignant de rien. Les signes cliniques sont donc très variables et dépendent de la sévérité et de la rapidité d'installation de l'hyperkaliémie :

Fatigue, tremblements et paresthésies (fourmillements ou engourdissement) des membres, faiblesse musculaire voire paralysie (en raison d'une hyperpolarisation cellulaire).

Une bradycardie (diminution de la fréquence cardiaque) ou des palpitations cardiaques peuvent apparaître.

Comme pour l'hypokaliémie, toute hyperkaliémie est une urgence thérapeutique car elle peut entraîner la mort.

À RETENIR :

La mesure de la kaliémie (teneur du sang en potassium) fait partie du bilan de base lors d'une analyse de sang.

L'hyperkaliémie provoque des troubles cardiaques pouvant être mortels. Ne prenez pas de supplément de potassium sans avis médical.

source :

<http://www.thierrysouccar.com>