



17.06.2015 – 08:45 Uhr

Alimentation: pour notre santé, n'y mettons pas trop notre grain de sel

Berne (ots) -

Les experts sont unanimes à ce sujet: la consommation de sel est trop forte en Suisse et nuit à la santé des adultes et des enfants. Plusieurs sociétés médicales et organisations sanitaires ont formé une large alliance au sein du groupe de travail «Sel et santé» et ont élaboré une prise de position dans laquelle elles demandent de prendre des mesures pour ramener le taux de sel dans l'alimentation à un niveau raisonnable.

Avec en moyenne 9,1 grammes par jour et par personne,(1) la consommation de sel de la population suisse est nettement supérieure aux 5 grammes par jour maximum recommandés par l'Organisation mondiale de la Santé (OMS). L'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV) a donc fixé comme objectif à court terme une réduction modérée à moins de 8 grammes par jour, stratégie soutenue également par les experts du secteur médical.

Avantages pour la santé des adultes et des enfants

L'excès de sel nuit à la santé.(2) «En effet, avec la concentration de sel dans le sang, le volume de liquide en circulation augmente également. Ceci fait monter la pression artérielle, l'hypertension favorise à son tour l'athérosclérose dans les vaisseaux sanguins, responsable de nombreux cas d'attaque cérébrale et d'infarctus du myocarde», souligne le Professeur Michel Burnier, président du groupe de travail «Sel et santé» et médecin-chef du service de néphrologie de l'Hôpital universitaire de Lausanne. Une forte consommation de sel porte en outre atteinte à l'efficacité des médicaments chez les patients prenant un traitement contre l'hypertension. Enfin, on a découvert un lien entre la consommation de sel et le syndrome métabolique (dangereuse combinaison de facteurs de risque et de prédiabète), le degré d'excès de poids et l'apparition de cancer de l'estomac. Des études ont montré que les enfants et les adolescents qui consommaient beaucoup de sel consommaient également plus de boissons sucrées et avaient tendance à l'excès de poids. En outre, ils peuvent, tout comme les adultes, être atteints d'hypertension artérielle et conserver cette hypertension à l'âge adulte. (3) Une réduction de la consommation de sel aiderait donc à prévenir les maladies cardio-vasculaires et rénales ainsi que d'autres problèmes de santé.

La prise de position désamorce les controverses

Malgré des faits parlants, les effets de la consommation de sel étaient jusqu'à présent controversés dans les milieux spécialisés. Des divergences existaient notamment au sujet de la quantité idéale à consommer. C'est pourquoi, en collaboration avec les principales sociétés médicales et autres organisations sanitaires importantes dans ce domaine, la Fondation Suisse de Cardiologie a élaboré une prise de position commune intitulée «Sel et santé». Le groupe de travail «Sel et santé» y aboutit à la conclusion qu'il convient de viser une réduction de la consommation de sel. En effet, même si trop de sel ne nuit pas à égalité à tous, la plupart des individus bénéficient d'une consommation modérée et les autres n'encourent aucun risque. Ceci s'explique par trois raisons: premièrement, les personnes sensibles au sel, qui ont donc particulièrement besoin d'une alimentation à teneur en sel réduite, ne sont pas faciles à identifier, de sorte que les médecins puissent aborder le sujet avec elles. Deuxièmement, la sensibilité au sel augmente avec l'âge, tandis que les performances rénales et cardio-vasculaires ont tendance à diminuer. Troisièmement, il est judicieux d'habituer les enfants et les adolescents à une consommation de sel raisonnable pour qu'ils n'arrivent pas à l'âge adulte avec un goût marqué pour le sel et en ayant déjà de l'hypertension artérielle.

Améliorations demandées au niveau des produits alimentaires Les aliments transformés et les plats tout prêts sont responsables d'environ 75% de notre consommation quotidienne de sel. Par conséquent, les sociétés médicales soutiennent activement les efforts de l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires visant à convaincre l'industrie alimentaire de réduire progressivement la teneur en sel de ses recettes de produits. En outre, l'étiquetage des produits alimentaires doit être amélioré de manière à ce que le consommateur reconnaisse clairement la teneur en sel des produits et puisse choisir facilement ceux qui en contiennent moins.

Dans sa prise de position, le groupe de travail «Sel et santé» demande à l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires d'intensifier ses efforts dans le cadre de la Stratégie sel.(4) La Stratégie sel détermine la consommation de sel en Suisse, examine des possibilités de la réduire et prévoit une meilleure information de la population en coopération avec des organisations sanitaires. En outre, les experts demandent que des fonds soient mis à disposition pour combler les lacunes qui existent encore dans la recherche. Enfin, ils veulent attirer plus souvent l'attention de leurs patient-e-s sur les avantages pour la santé d'une consommation de sel réduite et sur les risques d'une consommation excessive.

Moins de sel, autant de plaisir

Trois règles simples aident chacun-e à réduire sa consommation de sel:

- Modifiez vos habitudes alimentaires petit à petit. Chaque semaine, diminuez légèrement la quantité de sel que vous ajoutez aux plats.
- Assaisonnez avec des épices variées au lieu de saler. Lorsque vous cuisinez, utilisez la variété offerte par les épices, les

herbes aromatiques et autres aromates naturels. Cela vous permet d'économiser le sel en préservant le plaisir.

- Examinez vos achats et évitez les produits tout prêts. Le pain, le fromage, la charcuterie, le lard, le jambon, les snacks salés, les soupes et les plats pré-cuisinés contribuent particulièrement à notre forte consommation de sel. Une pizza du commerce contient bien souvent plus de sel que la dose recommandée pour toute la journée.

À noter que les condiments en poudre, le sel de mer et autres sels spéciaux ne sont pas des alternatives bonnes pour la santé et ne contribuent pas à réduire la consommation de sel.

Ce texte et la prise de position «Sel et santé» sont disponibles sous www.swissheart.ch/medias

(1) Swiss Study on Salt Intake, 2011:
<http://ots.ch/3b270>

(2) Kotchen TA, Cowley AW Jr, Fröhlich ED et al., N Engl J Med 2013; 368: 1229-1237. He FJ et al., BMJ 2013; 346: 1325. Whelton PK et al., Circulation 2012; 126: 2880-2889.

(3) Lava SAG, Bucher BS, Bianchetti MG, Simonetti GD. Consommation de sel chez les enfants. Forum Med. Suisse Numéro 2014/10.

(4) OSAV, Stratégie sel 2013-2016. <http://ots.ch/XOBZo>

Contact:

Peter Ferloni, Responsable Communication
Fondation Suisse de Cardiologie
Téléphone 031 388 80 85
ferloni@swissheart.ch

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/fr/pm/100011669/100774310> abgerufen werden.