



LE SEL DANS LE COLLIMATEUR

Le Réseau mène le combat contre cet additif alimentaire nocif pour la santé

Le Réseau canadien contre les accidents cérébrovasculaires a engagé le combat en faveur d'une réduction du sodium dans les aliments transformés, emballés et prêts à manger dans l'espoir de prévenir les AVC chez des milliers de Canadiens.

« Parmi les moyens dont nous disposons pour réduire l'hypertension artérielle, le sodium occupe une place de premier plan », dit le Dr Antoine Hakim, chef de la direction et directeur scientifique du Réseau. « Et c'est toute la population qui en bénéficiera ».

Une pression artérielle élevée au repos — l'hypertension — est un problème de santé traitable, responsable de la moitié des 50 000 cas d'AVC recensés chaque année au Canada.

Un adulte sur quatre au pays est hypertendu, soit environ 5,3 millions de Canadiens. Un tiers d'entre eux élimineraient le problème s'ils limitaient leur consommation de sodium alimentaire à un maximum de 1 200 à 1 500 mg par jour.

Limiter sa consommation de sodium n'est pas facile. Il est souvent caché dans beaucoup de nos aliments, même dans ceux considérés comme des aliments santé, tels que les céréales, le pain, les soupes aux légumes et les muffins. Pourquoi ? Parce que le sodium est un agent de conservation peu coûteux qui rehausse la saveur d'aliments dont les ingrédients ne sont pas toujours de la plus haute qualité. Dans les viandes transformées, le sodium retient l'eau et gonfle le poids du produit.

Selon de récents sondages, les produits alimentaires au Canada comptent parmi les plus salés au monde et le Canadien moyen consomme plus de deux fois la quantité recommandée de sodium chaque jour.

« En réduisant la teneur en sel des aliments transformés, nous ne diminuerons pas seulement l'incidence de l'AVC mais aussi celle des maladies cardiaques, rénales et gastriques ainsi que la démence », souligne le Dr Hakim. « Une teneur réduite en sodium dans les produits alimentaires aura des effets bénéfiques considérables sur la santé des Canadiens qui sont présentement atteints de ces maladies chroniques ».

SEL et SODIUM

**Le sel est le nom usuel
du chlorure de sodium**

- ◆ 1 cuillerée à thé de sel contient un peu plus de 6 grammes.
- ◆ 6 grammes de sel correspondent à environ 2 300 milligrammes (mg) de sodium.
- ◆ 2 300 mg de sodium constituent l'apport maximal tolérable, soit la quantité maximale quotidienne qui n'est pas susceptible d'avoir des effets nuisibles sur la santé.

**Recommandations nationales
sur l'apport adéquat en sodium
en fonction de l'âge**

- ◆ de 1 à 3 ans : 1 000 mg par jour
- ◆ de 4 à 8 ans : 1 200 mg par jour
- ◆ de 9 à 50 ans : 1 500 mg par jour
- ◆ de 50 à 70 ans : 1 300 mg par jour
- ◆ à partir de 70 ans : 1 200 mg par jour



DEVENONS PLUS CONSCIENTS DE LA TENEUR EN SODIUM DES ALIMENTS

Le sel « caché » dans les aliments transformés compte pour plus de 75 % de l'apport en sodium. Alors que d'autres pays, et au premier rang le Royaume-Uni, se sont résolument attaqués au problème que représente le sodium alimentaire, le Canada, pour sa part, progresse lentement. Des mesures d'urgence sont requises afin :

- ♦ d'exercer des pressions sur l'industrie alimentaire pour qu'elle réduise la teneur en sodium de ses produits et de légiférer si ces pressions n'avaient pas d'effets,
- ♦ de fournir aux consommateurs des renseignements nutritionnels sur les mets servis dans les restaurants ou à emporter et
- ♦ de revoir l'étiquetage nutritionnel pour que les consommateurs puissent facilement distinguer les aliments à forte, moyenne et basse teneur en sodium.

En attendant ces réformes, il faut prendre les devants afin de réduire le risque d'AVC et de maladie cardiaque en diminuant votre apport en sodium. Voici quelques suggestions qui pourraient vous aider à faire des choix santé :

- ♦ Consultez les étiquettes et choisissez toujours les aliments à plus faible teneur en sodium.
- ♦ Évitez les aliments qui contiennent plus de 400 mg de sodium par portion.
- ♦ Réduisez graduellement la quantité de sel ajoutée lors de la cuisson et à table, afin que vous puissiez plus facilement l'éliminer lorsque vos papilles gustatives s'y seront habituées.
- ♦ Diminuez votre consommation de plats cuisinés et de mets salés quand vous mangez au restaurant, notamment les soupes, le bacon, le pepperoni et le fromage.
- ♦ Mangez davantage de fruits et de légumes non transformés, ils sont bons pour la santé et ont une teneur naturelle en sel beaucoup plus faible.

POUR UN MÉDECIN DE CALGARY, BIEN MANGER C'EST VIVRE EN SANTÉ ! Une alimentation saine pour une pression artérielle saine

En éliminant les aliments transformés et emballés et en réduisant le sodium dans son alimentation, le Dr Dan Muruve a réussi à baisser sa pression artérielle au niveau normal sans prendre de médicaments.

Il y a cinq ans, le médecin a constaté que sa pression artérielle était de plus en plus élevée.

Spécialiste des reins et chercheur à l'Université de Calgary, le Dr Muruve soigne l'hypertension chez ses propres patients. « Je connais bien les enjeux et les conséquences et cela m'a motivé. »

Il a mis en branle son plan d'action.

Le néphrologue a enlevé tous les aliments transformés salés de son alimentation, réduit le nombre de calories ingérées et mis le cap sur les « aliments naturels », soit les fruits, les légumes, le blé entier et les viandes maigres.

Le résultat ? « Un énorme bienfait pour ma santé. »

« Ma pression artérielle est bonne. Mon taux de cholestérol idéal. Tous les facteurs de risque de maladie cardiovasculaire ont été réduits grâce aux changements apportés à mes habitudes alimentaires. »

Dan Muruve estime qu'il a réduit « l'apport en sodium d'au moins la moitié et dit ne pas se sentir très bien quand il mange des aliments transformés.

Il a suffi d'un mois pour que son nouveau mode de vie se traduise par un regain d'énergie et une baisse de sa pression artérielle. Sa femme et ses enfants aussi suivent le nouveau régime.

Aujourd'hui, le Dr Muruve n'a pas dérogé d'un grain de sel de son plan santé. « Quand je fais les emplettes, je n'achète pas de produits alimentaires transformés. Je prépare moi-même tous mes repas, afin d'éliminer le plus de sel possible. » Cela veut dire, entre autres, éviter les vinaigrettes en bouteille et les haricots en boîte et préparer sa propre sauce tomate.

« Il faut être patient lorsqu'on adopte un nouveau mode de vie. Au début c'est difficile, car il faut environ un mois pour que l'état de manque se résorbe. Mais dès qu'on est accoutumé à manger sans sel, il est facile de maintenir le cap. »

Les bénéfices pour la santé sont considérables.

« Un régime alimentaire qui contient le double de l'apport quotidien recommandé en sodium élève notre pression artérielle, fragilise nos vaisseaux sanguins et expose un grand nombre d'entre nous à une maladie soudaine, invalidante et parfois fatale. Je le constate autant dans ma pratique de clinicien que dans mon rôle de chef de la direction du Réseau canadien contre les accidents cérébrovasculaires. L'hypertension — le plus important facteur de risque d'AVC — est devenue une véritable épidémie. Réduire son incidence c'est aussi réduire de beaucoup l'incidence des AVC qui sont l'une des principales causes d'invalidité et de décès au Canada. »

— Dr Antoine Hakim
Chef de la direction et directeur scientifique
Réseau canadien contre les accidents cérébrovasculaires





« Dans le cadre de ma pratique comme chirurgien cardiaque, j'ai vu de près les ravages causés par un piètre régime alimentaire. Il est urgent que nous prenions des mesures préventives dont bénéficiera l'ensemble de la population, c'est-à-dire réduire la quantité de sodium des produits alimentaires, rendre plus facile le choix d'aliments à faible teneur en sodium et informer les gens du lien qui unit le sodium et l'hypertension. »

— Dr Wilbert Keon
Sénateur

QUELS SONT LES RÉSULTATS DES RECHERCHES EFFECTUÉES AU CANADA ?

- ◆ Une étude publiée plus tôt cette année dans le *Canadian Journal of Cardiology* souligne que l'excès de sodium alimentaire est la cause de l'hypertension artérielle chez au moins un million de Canadiens, laquelle entraîne des coûts directs de soins de santé annuels de plus de 430 millions de dollars.
- ◆ Les résultats de l'Enquête sur la santé des collectivités canadiennes de 2004 révèlent que parmi les personnes de 19 à 70 ans, l'apport en sodium chez plus de 85 % des hommes et 60 % des femmes dépasse de beaucoup la dose quotidienne admissible.
- ◆ Statistique Canada a diffusé cette année un rapport dans lequel l'organisme signale que le Canadien moyen ingère plus de 3 100 mg de sodium par jour.



Il faudrait pouvoir effectuer rapidement et facilement les choix santé!

Le Réseau canadien contre les accidents cérébrovasculaires invite les responsables à améliorer l'étiquetage des aliments au Canada par des renseignements nutritionnels faciles à consulter sur les emballages.

Dans le système actuel, les consommateurs ont de la difficulté à distinguer les aliments qui sont à forte ou à faible teneur en sel.

Ce qui complique davantage les choses, c'est que les portions sur les emballages ne correspondent pas à celles du Guide alimentaire canadien et que certaines entreprises indiquent sur leurs produits que ce sont des « choix santé » alors qu'ils contiennent plus de sodium que d'autres.

« L'approche par feux de circulation adoptée au Royaume-Uni est une approche qui facilite la compréhension de l'étiquetage nutritionnel », dit Kevin Willis, directeur des Partenariats du Réseau. « On est en train d'instaurer le même système en Nouvelle-Zélande et la Food and Drug Administration aux États-Unis envisage, elle aussi, de l'adopter. »

Un feu vert, jaune et rouge distingue très clairement les aliments qui ont une faible teneur en gras, gras saturés, sucre et sel de ceux dont la teneur est moyenne ou élevée.

Les aliments affichant un feu vert peuvent être consommés régulièrement, ceux affichant un feu jaune moins fréquemment et ceux affichant un feu rouge ne devraient être consommés qu'occasionnellement.

L'organisme responsable des normes alimentaires au R.-U. a mis le système à l'épreuve et l'a adopté pour sa simplicité. Ailleurs dans le monde, d'autres approches sont à l'étude ou en voie d'élaboration.

« La plupart d'entre nous vivons à un rythme de vie accéléré et les choix santé doivent pouvoir être effectués rapidement et facilement quand on fait les emplettes », dit Kevin Willis.



QUE PEUVENT FAIRE LES PARENTS ?

Chez les enfants, un régime à forte teneur en sodium élève la pression artérielle et augmente le risque de maladie cardiaque et d'AVC plus tard dans la vie. Voilà ce que révèle une recherche appuyée sur les données du sondage national portant sur le régime alimentaire et la nutrition au Royaume-Uni.

Publiée récemment dans le *Journal of Hypertension*, l'étude signale que chaque gramme supplémentaire de sodium ingéré augmente la pression artérielle systolique de 0,4 mm Hg. Les chercheurs ont surveillé l'apport de sel et la pression artérielle de 1 658 enfants pendant sept jours.

Qu'est-ce que les parents doivent en conclure ? Qu'ils doivent porter une attention particulière aux aliments tels que les céréales du petit déjeuner et les grignotises, dans lesquelles on n'aurait jamais soupçonné trouver une teneur aussi élevée en sodium, et carrément bannir les aliments très salés tels que les pizzas, les hamburgers et les sous-marins de la restauration-minute.



QU'EST-CE QUE L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE ?

LA PRESSION ARTÉRIELLE OPTIMALE se situe sous la valeur de 120/80 mmHg. Une pression artérielle qui dépasse 140/90 mmHg correspond à la définition clinique de l'hypertension. À ces taux, on prescrit souvent des médicaments qui ont pour effet de baisser la pression artérielle dans le but de réduire la probabilité d'un accident vasculaire cérébral (AVC) ou d'une crise cardiaque.

LE SODIUM TUE 30 CANADIENS CHAQUE JOUR



30 chaque jour*

* Projections, non publiées, fondées sur une réduction de 2 000 mg (5 g de sel) de la consommation quotidienne moyenne de sodium par rapport aux 3 500 mg actuels (*Statistique Canada, Rapports sur la santé, vol. 18, n° 2, 2007*) pour atteindre 1 500 mg par jour. Selon le Dr MacGregor (*Hypertension, n° 42, 2003*) cela permettrait de diminuer les décès suite à un AVC de 20,3 % et à une cardiopathie ischémique de 14,8 %. Le taux annuel de 15 409 décès dus à un AVC et de 42 619 décès causés par une cardiopathie ischémique s'appuie sur les données de Statistique Canada pour 2002 (*Fondation des maladies du cœur du Canada, Le fardeau croissant des maladies cardiovasculaires et des accidents vasculaires cérébraux au Canada, 2003*).