

Avertissement: Notes prises au vol, erreurs possibles, prudence...

Mardi 28 août 2012

Hôpital cantonal de Genève

[Les Helvètes avec un grain de sel](#)

Prof. M. Bochud, Prof. A. Pèchère

Il faudrait réduire notre consommation de sel à 8g/j pour les hommes et à 5g/ j pour les femmes.

Diverses études précédentes montrent que l'on se trouve plutôt au dessus (10-11g/j pour les hommes et 8-9g/j pour les femmes).

L'OFSP s'est lancé dans une étude «Swiss survey on salt intake» se basant sur la récolte d'urines de 24h, précédée d'une mesure de la TA, du poids de la taille et de la circonférence abdominale, et suivi d'une 2e prise de la TA avec un questionnaire et éventuellement une prise de sang.

Le choix des individus s'est fait au hasard des listes des abonnés du téléphone.

Les cantons étudiés étaient Genève, Vaud, Fribourg et Valais pour les romands; Lucerne, Bâle, Zürich et St Gall pour les alémaniques et le Tessin pour les italophones.

Le recrutement se fait entre juin 2010 et août 2011.

Le taux de participation est de 10% (!).

(Les jeunes n'ont pas la motivation pour faire pipi dans une bouteille pendant 24 heures...)

Pour être à peu près sûr de la qualité de l'échantillon on regarde l'excrétion urinaire de créatinine en mg/kg/24h ; normalement pour les hommes ça oscille aux alentours de 0,20 et pour les femmes aux alentours de 0,15.

Ça fait 748 hommes et 799 femmes, ou 498 romands, 833 alémaniques et 216 tessinois (le compte est bon, vous pouvez contrôler...).

1^{ère} nouvelle...les alémaniques boivent 500ml de plus que les romands, et ça se confirme même dans le canton de fribourg lorsque l'on compare les francophones aux alémaniques...

2^e nouvelle ... mais ça on le suspectait ...la moyenne est à 10,6g de sel / 24hres pour les hommes et à 7,8g pour les femmes.

Seuls 6% des hommes sont en dessous de 5g/ 24hres contre 21% des femmes .

Partout les hommes mangent plus salés que les femmes...et les alémaniques semblent manger plus salé que les romands.

Il y a un lien entre trop de sel dans l'alimentation et trop de tension artérielle une fois sur quatre (32,8% chez les hommes et 19,4% chez les femmes).

La plupart des suisses sont au courant (80%).

Mais beaucoup moins (20%) connaissent le lien entre un excès de sel, l'AVC et l'infarctus du myocarde.

Le sel se trouve dans le pain avant tout...le fromage...les soupes et les plats préparés.

Peu de suisses le savent...(6% pour le pain, 2% pour les fromages).

Les suisses sont aussi assez mauvais en ce qui concerne l'estimation de leur propre consommation de sel; quand ils s'estiment dans la juste moyenne, ils consomment en réalité 9g/j et quand ils estiment consommer très peu, ils en consomment environ 6g/j.

Il a été prouvé que lorsque le contenu en sel de l'alimentation est abaissé la TA diminue, comme l'hypertrophie du ventricule gauche, la lithiase calcique, le risque d'AVC, le risque d'albuminurie, et le cancer de l'estomac.

Il y a ceux qui sont pour et ceux qui sont contre. La controverse ferait rage aux USA où les tenants du «sans sel» ont fait adopter une recommandation < à 3,8g/j de sel.

Les enjeux sont commerciaux...la viande salée est plus rouge et turgescente; le sel fait boire et les vendeurs de soft drinks sont contents...il y aurait même une dépendance au «salé» contre laquelle il est ensuite difficile de résister...

En ce qui concerne la relation entre excrétion urinaire de sodium et risque d'événement cardiovasculaire la courbe serait en «J» c'est à dire qu'au dessus de 7g c'est pas bon, mais en dessous de 3g ce n'est pas bon non plus. (et ce serait l'inverse pour le K+).

Pour conclure, on commencera par enlever la salière de la table car nous sommes loin des recommandations de 5g/j de l'OMS avec nos 10g pour les hommes et presque 8g pour les femmes.

On se rappellera que peu de gens connaissent le lien entre consommation de sel et maladies cardiovasculaires.

Que l'extrémisme de nos voisins US (<3,8g/j) n'a pas fait ses preuves, et que si on arrive à diminuer notre consommation aux alentours de 5-6g (soit une excrétion de 80-100 mmol de Na/24hres) ce serait déjà pas mal.

Qu'il est temps d'édicter des normes à l'industrie alimentaire pour diminuer la teneur en sodium des aliments...

Une fois que tout ça sera fait on s'attaquera au sucre qui est tout aussi addictif et tout aussi toxique...mais comment se consolera-t-on dans ce monde de brute si on nous enlève le Cenovis et le chocolat...??



Compte-rendu du Dr Eric Bierens de Haan
ericbdh@bluewin.ch

transmis par le laboratoire MGD
colloque@labomgd.ch