

Le 22 juin 2016

## Cet été, méfiez-vous du sel !

L'été est une période favorable à une forte consommation de produits salés : charcuterie, chips, produits tout préparés, lors de pique-niques et barbecues... La Fédération Française de Cardiologie rappelle l'importance de réduire la consommation de sel, afin de garder un cœur et des artères en bonne santé. L'excès de sel rigidifie les artères et favorise l'hypertension artérielle, l'un des principaux facteurs de risque d'infarctus du myocarde et d'Accident Vasculaire Cérébral (AVC).

### ♥ Quelques précisions utiles sur le sel

Le sel est important pour l'organisme, il apporte le **sodium** (400 mg pour 1 g), un minéral qui aide à bien répartir l'eau dans le corps et à réguler la pression et le volume sanguin. « *Il est également essentiel au développement des muscles, au cheminement de l'influx nerveux et au bon fonctionnement du cœur* », explique le Professeur François Delahaye, cardiologue à l'hôpital Louis Pradel de Lyon et vice-président de la Fédération Française de Cardiologie.

Toutefois, **sa consommation excessive a des effets néfastes sur la santé**. Elle peut augmenter la pression artérielle et le risque d'accident cardio-vasculaire. Elle contribue également à renforcer le risque de rétention d'eau ou d'ostéoporose.

**L'apport journalier recommandé en sel par l'OMS est inférieur à 6 g** alors que la consommation atteint et dépasse fréquemment 10 g **par adulte**. « *Si l'on diminuait la consommation de sel à 6 g/jour, on estime qu'environ 35 000 décès par un AVC ou une maladie cardio-vasculaire seraient évités chaque année en France* », précise le professeur Delahaye.

- ❖ Repères : il y a 1 g de sel dans une rondelle de saucisson, dans une poignée de chips / biscuits apéritifs, quatre tranches de pain, une part de pizza, un tiers de sandwich au jambon...

### ♥ Les conséquences de l'excès de sel sur le cœur

L'hypertension artérielle est responsable de 62% des AVC et de la moitié des maladies cardio-vasculaires. Elle concerne près de 15 millions de personnes en France.

L'hypertension artérielle accélère la fatigue du cœur en augmentant le travail du muscle cardiaque qui grossit, devient moins performant et s'épuise. Ses besoins en oxygène augmentent alors que les coronaires ne peuvent plus lui en fournir. Le cœur souffre d'ischémie.

Si le cœur (infarctus, angor), le cerveau (AVC) et les jambes (artérite) sont les principaux organes touchés par le développement de plaques d'athérome, favorisées par l'hypertension artérielle, cette dernière est également un danger pour les reins (risque d'insuffisance rénale chronique) et les yeux (lésions de la rétine pouvant conduire à la cécité).

Au-delà d'une alimentation trop salée, plusieurs facteurs comportementaux ont des effets négatifs sur la pression artérielle : le surpoids et le manque d'activité physique, le tabac, l'alcool, le stress, le mauvais sommeil...

La pression artérielle augmente avec l'âge, car les vaisseaux se rigidifient. Chez la femme, l'hypertension artérielle est susceptible d'apparaître à trois moments-clés (prise de la première pilule contraceptive avec œstrogène de synthèse, grossesse, ménopause). Elle a également tendance à se transmettre : un parent hypertendu multiplie par deux le risque d'avoir un enfant hypertendu.

### ♥ Préparer soi-même ses repas

Pour permettre de contrôler l'apport en sel (40% des hypertendus en font une consommation excessive), le Pr Claire Mounier-Vehier, chef du service Hypertension artérielle et maladies vasculaires au CHRU de Lille et Présidente de la FFC suggère de cuisiner à la maison : « *il est préférable de préparer soi-même ses repas, plutôt que d'avoir recours à des plats achetés tout faits, qui sont souvent trop gras et trop salés. Vous pouvez facilement prendre l'habitude de substituer le sel par des herbes aromatiques et des épices : curcuma, cumin, paprika, poivre, noix de muscade...* ». Il est également important de limiter sa surconsommation de pain, charcuterie, biscuits apéritifs, chips, fromages, condiments, soupes toutes prêtes... Et de préférer les salades de pâtes et de riz complets avec des légumes frais, accompagnées de fruits frais !

### ♥ Une infographie et des fiches pratiques pour tout savoir sur les méfaits de l'excès de sel

**LE SEL : IL EN FAUT UN PEU MAIS PAS TROP**

**LE SEL NOUS APPORTE LE SODIUM. 2 CONSEILS ESSENTIELS EN CUISINE**

**MAIS POURQUOI LIMITER VOTRE CONSOMMATION ?**

**ASTUCES POUR DONNER DU GOÛT À VOS PLATS**

**QUELLE DE SEL ?**

**5 À 6 GRAMMES SONT SUFFISANTS**

**APPRENEZ À CHOISIR VOS ALIMENTS**

**LE PLUS DE SEL QU'EN CACHÉ**

**QUELQUES REPÈRES**

**ON RETROUVE EN MOYEN 8 G DE SEL DANS :**

- 1 BONNELETTE DE SAISON
- 1 PORTÉE DE BISCUITS
- 1/3 DE SAISONNIÈRE
- 1 BOL DE SOUPE
- 4 TRANCHES DE PAIN
- 1 PIÛCE DE PIZZA

La Fédération Française de Cardiologie met à la disposition du public de nombreux outils gratuits pour avoir accès à des conseils précis et faciles à mettre en place : une infographie, une fiche sur le sel et une autre sur l'hypertension artérielle avec un petit test pour évaluer les risques de devenir hypertendu sont à télécharger sur le site [www.fedecardio.org](http://www.fedecardio.org).

**L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE**

On dit de l'hypertension artérielle qu'elle est un « tueur silencieux ». Parce que la plupart du temps, elle ne se manifeste à travers aucun symptôme particulier. Elle est définie par une pression artérielle  $\geq 140/90$  mmHg.

**ÉVALUER VOS RISQUES DE DEVENIR HYPERTENDU**

**SURVEILLER RÉGULIÈREMENT SA PRESSION ARTÉRIELLE**

**LES TRAITEMENTS POUR COMBATTRE L'HYPERTENSION**

**SEL : IL EN FAUT UN PEU MAIS PAS TROP**

**LE SEL NOUS APPORTE LE SODIUM**

**MAIS POURQUOI LIMITER VOTRE CONSOMMATION ?**

**COMBIEN RÉDUIRE VOTRE CONSOMMATION DE SEL ?**

**DEUX CONSEILS ESSENTIELS EN CUISINE**

**ASTUCES POUR DONNER DU GOÛT À VOS PLATS**

**APPRENEZ À CHOISIR VOS ALIMENTS**

**QUELQUES REPÈRES**

**ON RETROUVE EN MOYEN 8 G DE SEL DANS :**

- 1 BONNELETTE DE SAISON
- 1 PORTÉE DE BISCUITS
- 1/3 DE SAISONNIÈRE
- 1 BOL DE SOUPE
- 4 TRANCHES DE PAIN
- 1 PIÛCE DE PIZZA

Toute l'actualité de la Fédération Française de Cardiologie sur [www.fedecardio.org](http://www.fedecardio.org) / Facebook / Twitter

La Fédération Française de Cardiologie lutte contre les maladies cardio-vasculaires depuis 50 ans. Association financée uniquement grâce à la générosité du public, reconnue d'utilité publique depuis 1977, elle est présente partout en France. Ses quatre missions sont : la prévention, la recherche en cardiologie, l'accompagnement des patients cardiaques et la promotion des gestes qui sauvent.



Agence PRPA pour la Fédération Française de Cardiologie  
Isabelle Closet  
Tél : 01 77 35 60 95 - Port : 06 28 01 19 76  
Mail : [isabelle.closet@prpa.fr](mailto:isabelle.closet@prpa.fr)