

L'excès de sel : un tueur silencieux

Compte Test - 2013-04-08 19:06:00 - Vu sur pharmacie.ma

Selon une étude collaborative internationale qui a impliqué 488 scientifiques de 50 pays différents, l'excès de sel serait responsable de 2,3 millions de morts chaque année dans le monde. Les chercheurs ont même calculé que l'on pourrait éviter entre 280.000 et 500.000 morts sur une période de dix ans en réduisant à moins de 1,5 g de sel par jour la consommation des Américains. Elle est aujourd'hui de 3,6 g/j en moyenne, plus basse qu'en Europe.

L'Organisation mondiale de la santé recommande une consommation maximale de 5 g de sel par jour. En réalité, il est difficile de fixer un seuil car l'accroissement du risque pour la santé est plutôt le résultat d'un continuum que d'un effet-seuil.

L'effet néfaste du sel sur la santé passe en particulier par l'augmentation de la pression artérielle qu'entraîne une consommation excessive. Plus on mange de sel, plus la pression artérielle augmente. Pour le Pr Blacher, cardiologue et épidémiologiste à l'Hôtel-Dieu (Paris), il ne fait aucun doute que «plus on mange de sel et plus on augmente son risque d'accident vasculaire cérébral. Pour l'infarctus du myocarde, c'est un peu moins net, mais le risque existe aussi.»

L'essentiel des apports du sel vient des aliments eux-mêmes. Le sel est abondant dans les charcuteries, les fromages ou les pizzas, mais aussi dans les plats tout préparés. Dans un avis rendu en octobre, l'Anses, qui suit la composition de plus de 300 aliments de référence depuis 2003, se plaignait d'efforts hétérogènes, et globalement insuffisants, de la part des industriels pour réduire la teneur en sel de leurs produits.

Le piège vient du fait que «ce n'est pas forcément le plus salé qui est le plus contributeur à l'apport quotidien. Le pire, c'est ce qu'on consomme beaucoup», précise la Pr Irène Margaritis, chef de l'évaluation sur la nutrition et les risques nutritionnels à l'Anses. «Le pain, par exemple, est un gros contributeur, même si c'est un très bon aliment sur le plan nutritionnel par les vitamines et les fibres qu'il apporte», ajoute la nutritionniste.

En pratique, les besoins en sel de notre organisme sont largement couverts par l'alimentation. «Sauf régime très carencé, notre alimentation suffit pour répondre aux besoins normaux en sel de notre organisme qui ne dépassent pas 2 grammes», explique le Pr Jacques Blacher.