Sel: dangereux pour le cœur ?

Zitouni IMOUNACHEN - 2016-06-09 17:00:21 - Vu sur pharmacie.ma

Le sodium contenu dans le sel, à hauteur de 400 mg pour 1 g, joue un rôle clé dans l'organisme. Il aide à répartir l'eau dans le corps et à réguler la pression et le volume sanguin. Il est également essentiel au bon fonctionnement des muscles, des reins et du coeur, ainsi qu'au cheminement de l'influx nerveux. Il reste qu'au-delà d'une certaine quantité il devient néfaste en entraînant une augmentation de la pression artérielle et donc du risque de maladie cardio-vasculaire.

L'hypertension est responsable de 62 % des accidents vasculaires cérébraux (AVC) et de la moitié des maladies coronariennes.

«Si l'on diminuait la consommation de sel à 6g/ jour, on estime qu'environ 35 000 décès dus à un AVC ou une maladie coronaire seraient évités chaque année», souligne le Pr François Delahaye, cardiologue à l'hôpital Louis-Pradel, à Lyon, et vice-président de la Fédération française de cardiologie.

En France, le Programme national nutrition santé fixe comme objectif une ingestion de sel inférieure à 8g/jour chez les hommes et à 6,5g/jour chez les femmes et les enfants. C'est un peu en deçà de la consommation actuelle, qui se situe aux environs de 10g chez les hommes et 7g chez les femmes, mais bien au-delà des valeurs recommandées par l'Organisation mondiale de la santé (OMS), qui souhaite que l'on ne dépasse pas 5g/jour, soit l'équivalent d'une bonne cuillèrée à café. Où est la juste mesure?

Elle dépend sans doute des variations individuelles: certaines personnes sont sensibles à l'excès de sel, d'autres y sont résistantes. Mais il est certain que les personnes déjà atteintes de diabète, d'hypertension ou de pathologies cardiaques sont plus vulnérables.

Faut-il alors être radical et retirer la salière de la table? Cela ne suffirait pas: «70 à 80% du sel que nous ingurgitons au quotidien est invisible, car il vient des aliments eux-mêmes», note le Pr Delahaye. C'est ce que l'on appelle le sel caché. Au premier rang des produits riches en sel figurent le pain et les biscottes. Viennent ensuite la charcuterie, les plats préparés et les fromages, etc. Mais aussi la plupart des produits sucrés, biscuits ou gâteaux, élaborés par l'industrie agroalimentaire. «Il faut apprendre à lire les étiquettes pour savoir où, et en quelle quantité, se trouve le sel de manière à adapter sa consommation, préconise le spécialiste. Et au besoin, ne pas hésiter à consulter un(e) diététicien(ne) qui saura déterminer si vous mangez trop salé ou non.»