



PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

Manger moins salé, c'est bon pour la santé

Malgré les nombreuses mises en garde émises par les organismes de prévention des maladies du cœur, l'alimentation des Canadiens contient toujours beaucoup trop de sel. Une étude récente illustre à quel point une réduction, même minime, de cet apport en sel peut entraîner des conséquences extrêmement positives sur la santé.

D'un point de vue chimique, le sel que l'on utilise en cuisine est du chlorure de sodium. Cet additif est abondamment utilisé par l'industrie alimentaire, car il s'agit d'une façon peu coûteuse d'améliorer la saveur des aliments tout en prolongeant leur durée de conservation.

Le sel est tellement utilisé à toutes les sauces qu'on en retrouve des quantités impressionnantes dans plusieurs aliments, même dans des produits qu'on ne soupçonnerait pas à première vue d'être salés, comme les céréales du petit-déjeuner ou encore les barres tendres.

Si vous cuisinez, remplacez le sel par des épices et des aromates

Cette omniprésence du sel fait en sorte que les Canadiens consomment en moyenne 4 000 mg de sodium par jour, soit presque le double de la dose maximale prescrite par les organismes de santé publique (2 300 mg). Plus de 75 % de cette quantité de sel provient des produits alimentaires fabriqués industriellement.

SEL ET HYPERTENSION

Dans le monde entier, près d'un milliard de personnes ont une tension artérielle supérieure à la normale et jusqu'à 30 % de ces cas d'hypertension peuvent être attribués à un excès de sel dans l'alimentation. Ce lien étroit entre le sel alimentaire et la tension artérielle est une conséquence de la réaction de l'organisme à ce surplus de sel dans le sang : pour maintenir les concentrations de sodium à un niveau adéquat, les reins doivent réduire l'élimination d'eau par l'urine, ce qui augmente forcément le volume total du sang et la pression exercée sur les parois des vaisseaux sanguins.

Même si elle est généralement asymptomatique, cette hypertension est fort dangereuse, car les vaisseaux deviennent avec le temps de plus en plus fragiles jusqu'à devenir incapables d'acheminer correctement le sang aux organes qu'ils irriguent. L'hypertension est un véritable « tueur silencieux » qui augmente les probabilités de développer divers troubles cardiovasculaires, notamment l'insuffisance cardiaque, l'infarctus du myocarde et les accidents vasculaires cérébraux (AVC).

MOINS DE SEL, MOINS DE MALADIES DU CŒUR

Plusieurs études ont montré sans équivoque que la réduction du sel dans l'alimentation était associée à une baisse



■ L'impact positif de la réduction du sel alimentaire semble significatif même lorsque cette diminution d'apport n'est pas très importante.

marquée de la tension artérielle et du risque de maladies cardiovasculaires. Un bon exemple de l'impact de cette modification est l'amélioration spectaculaire de la santé des Finlandais à la suite de la mise en place de mesures destinées à réduire la consommation de sel, notamment en incitant l'industrie alimentaire à réduire la teneur de ce condiment dans les aliments. Grâce à cette stratégie, la consommation de sodium a chuté de 40 % en 25 ans, une baisse associée à une réduction parallèle de 70 % de la mortalité due aux maladies du cœur et aux accidents vasculaires cérébraux⁽¹⁾.

ÉPICES ET AROMATES

L'impact positif de la réduction du sel alimentaire semble significatif, même lorsque cette diminution d'apport est moins importante. Par exemple, une modélisation informatique réalisée par des chercheurs de l'Université de Californie à San Francisco a montré qu'une réduction de seulement 1 200 mg de sodium par jour pourrait faire chuter les crises cardiaques de 13 % et les accidents vasculaires cérébraux de 8 %⁽²⁾.

Chez les personnes de race noire, plus susceptibles de développer une tension

artérielle élevée, la diminution des crises cardiaques du fait d'une baisse du sel alimentaire pourrait même atteindre 19 %.

Le potentiel de prévention des maladies cardiovasculaires par une simple réduction de l'apport en sel est tout simplement énorme. Pour ceux qui cuisinent, une bonne façon de réduire la quantité de sel est d'utiliser plus souvent les épices et aromates comme ingrédients, autant pour leur goût délicieux que pour leurs effets bénéfiques sur la santé. Pour ceux et celles qui cuisinent peu, la meilleure façon de réduire la consommation de sel est de porter une attention particulière aux étiquettes nutritionnelles qui accompagnent les produits alimentaires.

Si le sel fait partie des premiers ingrédients d'un produit, bannissez-le de votre panier d'épicerie.

(1) Mohan et coll. Effective population-wide public health interventions to promote sodium reduction. *CMAJ*, 2009; 181:605-9.

(2) Bibbins-Domingo et coll. Projected effect of dietary salt reductions on future cardiovascular disease. *NEJM*, publié en ligne le 20 janvier 2010.

RECETTE ANTICANCER

KACHUMBER AU JUS DE CITRON VERT DE CITRON VERT

Le kachumber est la salade la plus commune en Inde. Ce hors-d'œuvre est particulièrement délicieux avec la sauce de yogourt aux concombres à l'indienne.

2 tomates rouges

1 concombre

1/2 oignon espagnol

jus d'un citron vert, fraîchement pressé

sel et poivre du moulin

1 c. à s. de piments rouges forts, en rondelles (facultatif)

coriandre fraîche ou persil plat frais, haché finement (facultatif)

1. Couper les tomates en quartiers de 1 cm (1/2 po), ce qui donnera environ 16 quartiers par tomate. Épépiner les tomates.
2. Couper le concombre en quatre sur la longueur, épépiner et couper en morceaux de 2,5 cm (1 po).
3. Couper l'oignon en quartiers de 1 cm (1/2 po).
4. Mélanger les tomates, les concombres et les oignons dans un bol. Ajouter le jus de citron vert, saler et poivrer au goût.
5. Ajouter les piments et la coriandre à la toute fin.

4 PORTIONS

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MINUTES

DIFFICULTÉ : FACILE

Jean Vachon, enseignant à l'École hôtelière de la Capitale à Québec



Tiré du livre :