PRISE DE POSITION DE L'AMM SUR LA REDUCTION DE LA CONSOMMATION ALIMENTAIRE DE SEL

Adoptée par la 59^e Assemblée Générale de l'AMM, Séoul, Corée, Octobre 2008

INTRODUCTION

Les maladies cardiovasculaires (MCV) demeurent une cause majeure de mortalité dans le monde. Les facteurs de risque incluent un taux élevé de cholestérol dans le sang, l'hypertension, le tabagisme, l'inactivité physique, l'obésité et le diabète. Ces facteurs peuvent être efficacement prévenus ou corrigés.

Globalement, près de 25% des décès liés aux maladies cardiovasculaires sont le fait d'une hypertension. Ce taux risque de sous-estimer le véritable impact d'une pression sanguine élevée car le continuum de risque cardiovasculaire lié à la pression sanguine commence à 115/75 mm Hg. La preuve est absolument évidente qu'une consommation excessive de sel constitue un facteur de risque pour l'apparition ou l'aggravation de l'hypertension. Ce peut aussi être un facteur de risque à lui seul de maladies cardiovasculaires ou de mortalité générale.

Au niveau de la population, même une petite baisse de la pression sanguine s'accompagne de substantiels avantages. En fonction de la sensibilité au sel d'un individu, les dégâts peuvent être importants à la fois pour les populations ayant une tension normale et pour celles ayant une hypertension. Les efforts entrepris au niveau de la population pour réduire la consommation de sel constituent donc une bonne façon de réduire l'hypertension globale et donc les maladies cardiovasculaires.

CONTEXTE

Parmi les populations acculturées, la pression sanguine, l'augmentation incrémentale de la pression avec l'âge et la prévalence de l'hypertension sont liées à la consommation de sel. Les études observationnelles et les essais randomisés documentent un impact évident et majeur de la consommation de sel sur l'augmentation de la pression sanguine. La pression sanguine subit aussi l'influence d'autres aliments ; une réduction de la consommation de sel n'est donc qu'un élément d'une stratégie complète pour faire baisser la pression sanguine. Une plus grande activité physique, manger beaucoup de fruits et légumes et réduire les graisses totales et saturées, le maintien d'un poids optimal et la consommation modérée d'alcool sont des approches conseillées pour prévenir et contrôler l'hypertension et réduire son impact sur les maladies cardiovasculaires.

L'Organisation Mondiale de la Santé recommande une consommation quotidienne de sel chez les adultes inférieure à 2000 mg (5 g de sel). Les preuves épidémiologiques, y compris une baisse sensible soit de l'hypertension soit d'une élévation progressive de la pression sanguine liée à l'âge, dans les populations consommant une quantité moyenne de sel <1500 mg (3.8 g de sel) par jour, viennent étayer ce seuil au delà duquel le risque de maladies cardiovasculaires dangereuses commence à croître.

La population mondiale consomme 2300-4600 mg of sodium (5.8 - 11.5 g de sel) par jour pour 2000 calories. Dans les pays développés, on estime que 75 à 80% de la consommation quotidienne de sel provient des aliments industriels et des aliments consommés en dehors du domicile (par ex. fast food ou restaurants). Par conséquent, pour l'efficacité de toute stratégie visant à réduire de la consommation de sel dans la population, il faut s'appuyer à la fois sur l'industrie agroalimentaire et les cuisiniers ainsi que sur les programmes d'éducation diététiques pour réduire le sel ajouté dans les plats préparés. Le plus gros impact sur le sodium dans l'alimentation des pays développés pourrait venir d'une baisse progressive du sodium dans les aliments les plus fréquemment consommés et qui sont de gros pourvoyeurs de sel. Dans les pays moins développés, on parviendra à réduire la consommation en ajoutant moins de sel dans la cuisine préparée à la maison.

RECOMMANDATIONS

Les Associations Médicales Nationales devraient :

- En coopération avec les organisations de santé nationales et internationales, travailler à l'éducation des consommateurs sur les méfaits de la consommation de sel au niveau de l'hypertension et des maladies cardiovasculaires et sur les bénéfices d'une baisse à long terme de la consommation de sel ainsi que sur les sources alimentaires de sel et sur la manière de les réduire
- Plaider en faveur d'une baisse progressive de 50% de la teneur en sodium des aliments industriels, des produits des fast food et des plats des restaurants sur les dix prochaines années
- Demander aux médecins d'informer les patients sur les principales sources de sodium dans leur alimentation et sur la manière de réduire la consommation de sel, y compris de réduire la quantité de sel lorsque l'on cuisine à la maison.
- En coopération avec l'industrie alimentaire et les législateurs, discuter de la manière d'améliorer l'étiquetage des produits alimentaires et de mettre au point des étiquettes et des mises en garde pour les aliments à forte teneur en sodium.
- Encourager les autorités gouvernementales à établir une législation et une réglementation nationales pour la baisse du sodium à des niveaux acceptables dans les aliments industriels. Fixer un ultimatum aux industries pour se conformer à la nouvelle législation et réglementation.
- Favoriser les discussions sur la question dans les conférences, les symposiums et les téléconférences afin de davantage sensibiliser la profession médicale sur le sel dans l'alimentation et sur ses conséquences. Les médecins qui seront bien informés relayeront l'information à leurs patients et peut-être pourront prescrire moins de médicaments pour l'hypertension.