

Diminuer les rations de sodium réduit non seulement l'hypertension, mais aussi les risques de maladies cardio-vasculaires

Publié le vendredi 11 mai 2007

Voir en ligne : <https://www.france-science.org/Diminuer-les-rations-de-sodium.html>

Dans son numéro du 20 avril 2007, le British Medical Journal a publié de nouveaux résultats reliant le sodium, donc le sel de table, aux maladies cardio-vasculaires. Jusqu'à aujourd'hui seul le lien entre le sodium et l'hypertension est bien établi. Des études datant de 1994 avaient démontré qu'un lien pouvait exister entre la prise diététique de sodium et certains arrêts cardiaques. Depuis, de nombreuses études ont été réalisées mais les résultats ont souvent été contradictoires et les méthodes utilisées insuffisamment rigoureuses.

Commencée il y a près de 20 ans, cette nouvelle étude a consisté en 2 essais aléatoires pour observer l'effet du sodium sur l'activité cardiovasculaire des personnes souffrant de pré-hypertension (tension sanguine plus élevée que d'habitude, mais considérée comme normale). Ces essais ont duré de 3 à 5 ans (1987-1990 et 1990-1995), accompagnés d'un suivi de 10-15 ans. En modifiant le comportement et le régime alimentaire de ces personnes, les essais ont connu un franc succès : une réduction de 25-35% des apports quotidiens de sodium (pendant 10-15 ans) mène à une diminution du risque de développer des problèmes cardiovasculaires de l'ordre de 25%.

Pour les scientifiques, cette étude soutenue par le National Heart, Lung & Blood Institute (NHLBI) démontre clairement qu'en diminuant l'ingestion de sodium, même chez les personnes qui ne souffrent pas d'hypertension, le risque cardiovasculaire est diminué. Les sujets de l'étude ont modifié durablement leur régime alimentaire évitant les aliments à forte teneur en sodium.

Quel est l'effet du sodium ? Aucune action directe n'a encore été trouvée, mais certaines études font apparaître quelques pistes : un taux élevé de sodium dans le régime augmente la concentration extracellulaire de sodium ce qui pourrait affecter la réactivité vasculaire en entraînant une perturbation de la structure et de l'organisation des myosites. Certaines études ont notamment démontré un lien direct entre la prise de sodium et la masse du ventricule gauche.

Jeffrey Cutler, directeur du "Trials Of Hypertension Prevention" du NHLBI et co-auteur de l'étude recommande une baisse de sodium dans les aliments, de près de 50% aux Etats-Unis, afin de préserver la bonne santé des populations.

Source :

- <http://www.nih.gov/news/pr/apr2007/nhlbi-23.htm>

- <http://www.americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=4708>

- "Long term effects of dietary sodium reduction on cardiovascular disease outcomes : observational follow-up of the trials of hypertension prevention (TOHP)" Cook N, British Medical Journal. 28 April 2007 334 pp885

"Effects on blood pressure of reduced dietary sodium and the dietary approaches to stop hypertension." Sacks F New England Journal of Medicine. 4 January 2004 344 pp3-10.

Rédacteur :

Sabrina Nolan : sabrinanolan@hotmail.com - Brice Obadia deputy-sdv.mst@ambafrance-us.org