

JOURNÉE MONDIALE DE L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE

La Journée mondiale de l'hypertension artérielle a pour but de souligner que l'on peut prévenir les AVC et les maladies du cœur et du rein, causés par l'hypertension artérielle, et de renseigner le public sur la prévention et le dépistage de ce trouble de santé et sur les soins pertinents. Chaque année, le 17 mai est désigné Journée mondiale de l'hypertension artérielle.

L'hypertension artérielle est une épidémie mondiale.

Plus de 1,5 milliard de personnes au monde souffrent d'hypertension artérielle – le principal facteur de risque d'AVC, de cardiopathie et de néphropathie.



L'hypertension artérielle est à elle seule le principal facteur de risque de décès au monde, car elle est la cause d'accidents vasculaires cérébraux, de crises cardiaques et de maladies du rein.

Le sel est un des principaux responsables de l'élévation de la tension artérielle.

Un consommation élevée de sel (sodium) cause l'hypertension artérielle d'environ trois adultes sur 10. L'hypertension est un des principaux facteurs de risque de maladies cardiovasculaires : 64 % des AVC et 49 % des coronaropathies lui sont attribuables. Une baisse de la consommation de sodium réduit la pression artérielle. **À l'échelle mondiale, sept millions de décès chaque année sont causés par l'hypertension artérielle.** Une baisse de la consommation de sodium pourrait prévenir un grand nombre de ces décès. Le sodium est présent dans le sel de table, mais jusqu'à 80 % du sodium que nous consommons se trouve dans des aliments transformés ou emballés et les mets de restauration.



Sources d'information:

www.worldhypertensionleague.org
www.hypertension.ca
www.worldkidneyday.org
www.worldactiononsalt.com
www.ish-world.com
www.sodium101.ca

Renseignements

Arun Chockalingam, MS, PhD, FACC
Secrétaire général

Ligue mondiale contre l'hypertension artérielle

Blusson Hall, pièce 11016

8888, prom. University

Burnaby (Colombie-Britannique) V5A 1S6 Canada

whlsec@sfu.ca

Partenaires

La Journée mondiale de l'hypertension artérielle est un partenaire officiel de la Journée mondiale du rein, le 12 mars, et de la Semaine mondiale de sensibilisation au sel.

Les trois partenaires et la Société internationale d'hypertension œuvrent de concert en vue de sensibiliser le monde au sel, à l'hypertension et au rôle que cette dernière a en tant que cause commune et complication de toutes les maladies vasculaires.



SEL et HYPERTENSION ARTÉRIELLE

DEUX TUEURS SILENCIEUX
RENSEIGNEZ-VOUS. VIVEZ LONGTEMPS.



JOURNÉE MONDIALE DE L'HYPERTENSION

Une initiative de la Ligue mondiale contre l'hypertension

17 mai 2009

SUPPORTEUR:



QUE PEUVENT FAIRE LES PAYS POUR RÉDUIRE L'APPORT EN SEL?

Il est crucial que l'apport en sel soit réduit dans tous les pays.

- L'apport moyen en sel à l'échelle mondiale est d'environ 9 à 12 grammes (g) par jour par personne.
- L'Organisation mondiale de la santé recommande de ne pas consommer plus d'une cuillerée à thé de sel (5 à 6 g) par jour.
- La réduction à l'échelle nationale de la consommation de sel est le moyen le plus économique de prévenir les maladies cardiovasculaires.



Si l'apport en sel était réduit de moitié dans le monde, environ 2,5 millions de décès d'un AVC ou d'une crise cardiaque pourraient être évités chaque année.

Stratégies de réduction du sel à l'échelle planétaire

PAYS DÉVELOPPÉS:

Dans le régime alimentaire le sel se retrouve surtout dans les aliments transformés ou emballés, les repas au restaurant et les mets de restauration rapide.

- Inciter l'industrie alimentaire à réduire le sel dans les processus de fabrication.
- Encourager les gouvernements à fixer des cibles volontaires de réduction du sel.
- Créer un étiquetage nutritionnel indiquant la teneur en sel.
- Sensibiliser et éduquer le public sur les dangers du sel.

Autres pays:

Le sel est surtout ajouté à la cuisson ou provient en grande partie des sauces.

- Évaluer les principales sources de sel dans le régime alimentaire.
- Éduquer les autorités sanitaires et les gouvernements.
- Sensibiliser le public aux dangers du sel.

QUE PEUT FAIRE UNE PERSONNE MOYENNE POUR RÉDUIRE SON APPORT EN SEL?

Coupez le sel et réduisez vos risques!

Les personnes qui consomment trop de sel sont plus susceptibles de souffrir d'hypertension artérielle et plus à risque de crise cardiaque, d'AVC et de maladie du rein. Le sel ajouté à table n'est pas le principal coupable! Environ 80 % du sel consommé provient d'aliments transformés ou emballés, de repas au restaurant ou de mets de restauration rapide.

Nutrition Facts	
Valeur nutritive	
Per 125 mL (condensé)	
par 125 mL (condensé)	
Amount	% Daily Value
Teneur	% valeur quotidienne
Calories / Calories	90
Fat / Lipides	0.5 g 1 %
Saturated / saturés	0 g 0 %
Trans / trans	0 g 0 %
Cholesterol / Cholestérol	0 mg
Sodium / Sodium	650 mg 27 %
Carbohydrate / Glucides	20 g 7 %
Fibre / Fibres	3 g 12 %
Sugars / Sucres	8 g
Protein / Protéines	2 g
Vitamin A / Vitamine A	10 %
Vitamin C / Vitamine C	0 %
Calcium / Calcium	2 %
Iron / Fer	4 %
Vitamin B ₆ / Vitamine B ₆	6 %

Vérifiez les étiquettes des aliments avant de les acheter!

Pour réduire votre apport en sodium, vérifiez la teneur en sodium sur l'étiquette des aliments. Choisissez ceux à faible teneur ou à teneur réduite en sodium. Évitez les aliments qui ont 20 % ou plus de sel (sodium) par portion.

1 gramme (g) de sel égale 400 milligrammes (mg) de sodium; 1 g de sodium équivaut à 2,5 g de sel. L'apport quotidien moyen actuel est bien supérieur au niveau recommandé d'une cuillerée à thé ou de 2 300 mg.

Contrôlez votre tension artérielle:

- Vérifiez régulièrement votre tension artérielle chez vous.
- Si elle est élevée, consultez un fournisseur de soins de santé.
- Si vous suivez un traitement, prenez régulièrement vos médicaments.



Aliments avec plus de 400 mg de sodium par portion



Aliments contenant 200 à 400 mg de sodium par portion



Aliments avec moins de 200 mg de sodium par portion



Illustrations: avec la gracieuse permission du Réseau canadien contre les accidents cérébrovasculaires

Arrêtez – Coupez les aliments à forte teneur en sodium.

Anchois, bacon, fromage, croustilles (à sodium ajouté), poulet enrobé, sauces en poudre, nouilles instantanées, olives, marinades, crevettes, salami, noix salées, poisson salé, saucisses, viande et poisson fumés, sauce de soja, bouillon en cubes, condiments préparés, viandes en conserve

Cédez – Mangez moins de portions d'aliments transformés.

Fèves en sauce, biscuits, céréales pour petit déjeuner, produits de boulangerie, hamburgers, gâteaux, pâtisseries, condiments, pâtes alimentaires farcies/en boîte, pâtés à la viande, sauces pour pâtes alimentaires, pizzas, repas-minute, soupes, sandwichs

Allez-y – Mangez plus d'aliments à faible teneur en sodium.

Certaines céréales pour petit déjeuner, couscous, œufs, poisson, viande et volaille frais, fromage frais, fruits et légumes (séchés, frais ou congelés), pain, sauces et soupes maison, fromages mozzarella et ricotta, pâtes alimentaires, riz, noix non salées, fromage cottage nature, maïs soufflé nature, yogourt, pois, haricots secs, lentilles, graines

Autres suggestions:

- Ne mettez pas la salière sur la table.
- Utilisez des herbes fraîches et des épices au lieu du sel.
- Préparez vos propres sauces avec moins ou pas de sel.