

L'INFO RECHERCHE

La consommation de sel a plus d'effet sur la tension chez l'hypertendu.

infos@tension
La Lettre d'information de la FRHTA
Mai 2021



Docteur
Marie-Catherine Wimart
secrétaire adjoint du
Comité de Lutte contre
l'hypertension artérielle



L'INFO RECHERCHE

Le sel a plus d'effet sur la tension chez l'hypertendu

Effet de la consommation quotidienne de sel sur la tension SYS
Diminution de 5 g ou augmentation de 5g à 15g

Hypertendu	SYS (mmHg)	IC (95%)
Diminution	-6,5	-5,2 à -7,8
Augmentation	+10,3	+7,9 à +12,7

Normotendu	SYS (mmHg)	IC (95%)
Diminution	-2,3	-1,3 à -3,3
Augmentation	+4,09	+0,8 à +7,2

L'effet du sel sur la tension est différent chez l'hypertendu et chez le normotendu. Une consommation excessive de sel a plus d'effet sur la tension qu'un régime qui diminue le sel car il est difficile de réduire de plus de 5 g par jour sa consommation de sel alors qu'il est facile d'avoir un excès de sel de plus de 10 g par jour.

Filippini T et al. Blood Pressure Effects of Sodium Reduction. Dose-Response Meta-Analysis of Experimental Studies. Circulation. 2021; 143: 1542-67.

Auteur : Dr MC Wimart, membre du Comité Français de Lutte contre l'Hypertension Artérielle

On croyait déjà tout connaître sur le sel et la tension, mais une méta-analyse réalisée par l'équipe du Professeur Whelton aux Etats-Unis nous apporte de nouveaux éclairages sur le sujet.

Grâce aux études épidémiologiques, depuis 40 ans, on connaît bien la relation « pour 1 gramme de chlorure de sodium ingéré, on observe + 1 millimètre de mercure de tension systolique », le chlorure de sodium étant aussi appelé « sel ».

Dans cette méta-analyse qui a regroupé des études d'intervention, réalisées avec un régime enrichi en sel ou un régime restreint en sel, une analyse détaille les effets sur la tension SYS et la tension DIA de ces deux régimes chez les hypertendus et chez les normotendus.

Les résultats montrent que :

- Lors d'une diminution des apports de sel de 5 g par jour, l'hypertendu a une baisse moyenne de sa tension systolique de -6 millimètre de mercure. Cette baisse est plus importante que celle du normotendu qui est de -2.
- Lors d'une augmentation des apports de sel de 5 à 15 g par jour, l'hypertendu augmente en moyenne sa tension systolique de +10 millimètre de mercure alors que le normotendu l'augmente de 4.

En conclusion, cette analyse confirme que l'effet du sel sur la tension est différent chez l'hypertendu et chez le normotendu.

Elle apporte, pour la première fois, l'information qu'une consommation excessive de sel a plus d'effet sur la tension qu'un régime qui diminue le sel.

Cela est sans doute lié au fait qu'il est difficile de réduire de plus de 5 g par jour sa consommation de sel alors qu'il est facile d'avoir un excès de sel de plus de 10 g par jour.

Pour en savoir plus sur le moyen d'évaluer sa consommation personnelle de sel, rendez-vous sur le site comitehta.org

Pour lire l'article

Filippini T et al. Blood Pressure Effects of Sodium Reduction. Dose-Response Meta-Analysis of Experimental Studies. Circulation. 2021; 143: 1542-67

https://www.ahajournals.org/doi/10.1161/CIRCULATIONA-HA.120.050371?url_ver=Z39.88-2003&rfr_id=ori:rid:crossref.org&rfr_dat=crpub%20%20pubmed