

# Le conseil du Président

« Pour savoir si un hypertendu a un intérêt à limiter le sel, il faut d'abord s'intéresser à son alimentation et pour cela connaître les aliments riches en sel caché qui composent sa tradition culinaire. »

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



**Pr Xavier GIRERD**  
Président de la FRHTA



## LE CONSEIL DU PRÉSIDENT

### Sel et tension

- Les études réalisées au cours des dernières décennies ont montré qu'en moyenne une diminution de 1 g de la consommation de sel par jour s'accompagnait d'une diminution de 1 mmHg de la tension systolique.
- Ce sont les aliments qui contiennent du sel pour leur fabrication ou leur conservation qui apportent la majorité du sel absorbé quotidiennement.
- La réduction de la taille des portions ou l'arrêt de ces aliments, pendant une semaine, permet de juger de l'effet sur la tension de façon individualisée.

Auteur : Pr Xavier Girerd, Président de la Fondation de Recherche sur l'hypertension artérielle et cardiologue à l'Assistance Publique à Paris.

Je suis le professeur Xavier Girerd, Président de la Fondation de Recherche sur l'Hypertension Artérielle et cardiologue à l'Assistance Publique à Paris.

Dans ce numéro d'infos@tension, je souhaite partager mon expérience pour savoir si la tension d'un sujet est « sensible au sel ».

Tout hypertendu a déjà entendu parler des bienfaits qu'il tirerait d'une limitation de sa consommation de sel. Les études réalisées au cours des dernières décennies ont montré qu'en moyenne une diminution de 1 g de la consommation de sel par jour s'accompagnait d'une diminution de 1 mmHg de la tension systolique. Mais il est par ailleurs connu que moins d'un hypertendu sur deux verra sa tension baisser s'il réduit le sel.

Les bilans nutritionnels réalisés chez les hypertendus montrent que le sel ajouté avec la salière n'est à l'origine que de 10% de la quantité totale quotidienne. Ce sont les aliments qui contiennent du sel pour leur fabrication ou leur conservation qui apportent la majorité du sel absorbé quotidiennement.

Pour savoir si un hypertendu a un intérêt à limiter le sel, il faut d'abord s'intéresser à son alimentation et pour cela connaître les aliments riches en sel caché qui composent la tradition culinaire de chacun : le Gaulois mange du pain du fromage et de la charcuterie, l'Italien aime la pizza et ajoute largement du parmesan dans ses pâtes, l'Africain sub-saharien ajoute du Kubor® dans les plats traditionnels, l'Asiatique arrose de sauce soja et nuoc-man ses plats préférés, le Méditerranéen raffole des olives et des anchois, le Nordique aime le poisson fumé, l'originaire des Balkans ajoute de la poudre Vegeta pour donner du goût aux plats. La réduction de la taille des portions ou l'arrêt de ces aliments pendant une semaine permet de juger de l'effet sur la tension de façon individualisée.

Pour en savoir plus sur le sel et la tension et pour évaluer par le test exSel, une éventuelle consommation excessive de sel, rendez-vous sur le site : [comitehta.org](http://comitehta.org)