

infos@tension


## La lettre mensuelle d'information sur l'Hypertension Artérielle par la FRHTA

Mai 2021  
**Sel et tension**

### La lettre en podcast

écoutez


### Le sommaire

<p>infos@tension La Lettre d'information de la FRHTA Mai 2021</p> 	<h3>Sel et tension</h3> <p><b>Le conseil du Président</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ 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.</li></ul> <p><b>Le chiffre FLAHS 2020</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Chez l'hypertendu, une consommation excessive de sel est retrouvée chez 25 % des hommes et 13 % des femmes.</li></ul> <p><b>L'info recherche</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Le sel a plus d'effet sur la tension chez l'hypertendu.</li></ul> <p><b>L'invité</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Valérie Siegler parle des eaux de Wattwiller et de son engagement en faveur de la Fondation de Recherche sur l'HTA.</li></ul>
---	---


# 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.

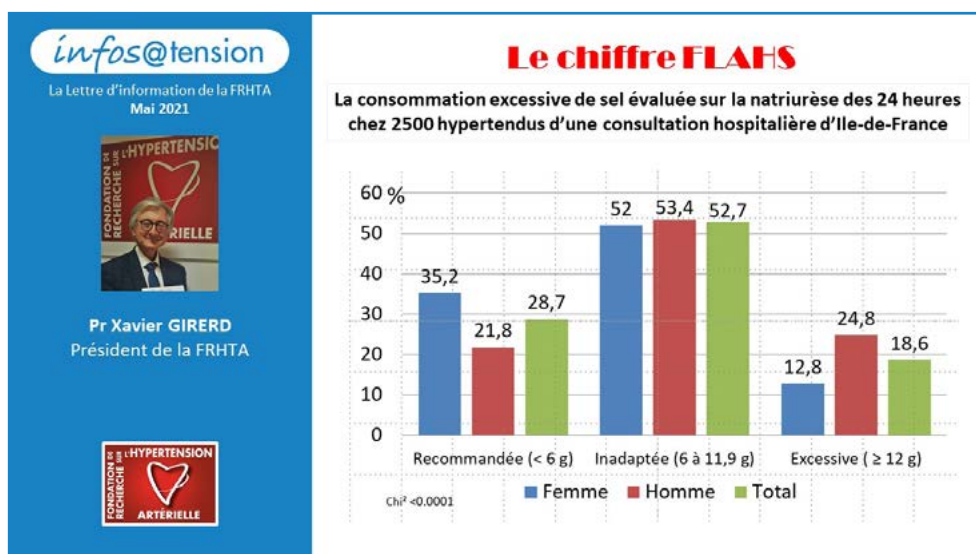
Les bilans nutritionnels réalisés chez les hypertendus montrent que le sel ajouté avec la salière n'est à l'origine que de 10% de la quantité totale quotidienne. Ce sont les aliments qui contiennent du sel pour leur fabrication ou leur conservation qui apportent la majorité du sel absorbé quotidiennement.

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)

# LE CHIFFRE FLAHS

Chez l'hypertendu, la consommation excessive de sel est notée chez **25% des hommes et 13% des femmes.**



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

Dans une enquête réalisée chez 2500 hypertendus suivis à la consultation d'un service spécialisé en Hypertension (Hôpital de la Pitié-Salpêtrière, Paris), un dosage du sodium sur les urines des 24 heures a été effectué.

Il est observé que le sel est  $\geq 12$  g chez 19% des sujets. Il existe une différence entre les hommes et les femmes avec une fréquence double chez les hommes à 25%. Il est observé que le sel est  $< 6$  g chez 29% des sujets. Il existe une différence entre les hommes et les femmes avec une fréquence plus élevée chez les femmes à 35%.

La consommation excessive de sel ( $\geq 12$  g par jour) concerne une minorité de sujets hypertendus qui vivent en Ile-de-France, mais les hommes sont plus nombreux dans cette situation.

Pour consulter tous les résultats des études FLAHS, [rendez-vous à la rubrique Enquêtes FLAHS.](#)

# 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](http://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](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)

# L'INVITÉ

Valérie Siegler parle des eaux de Wattwiller et de son engagement en faveur de la Fondation de Recherche sur l'HTA.

*infos@tension*

La Lettre d'information de la FRHTA  
Mai 2021



Valérie Siegler  
Directrice Générale  
de Spadel France



## L'INVITÉ

Valérie Siegler parle des eaux de Wattwiller et de son engagement en faveur de la Fondation de Recherche sur l'HTA



écoutez