

# Une consommation élevée de sel double le risque d'insuffisance cardiaque

29/08/2017 à 09h55



Le sel est mauvais pour le cœur, le risque est bien connu. Mais une récente étude montre à quel point l'impact d'une consommation quotidienne qui dépasse les recommandations officielles n'est pas négligeable puisque le risque d'insuffisance cardiaque est doublé.

A petites doses, le sel reste indispensable au corps humain puisqu'il contient du sodium, un élément qui maintient une pression artérielle correcte et empêche l'apparition de certains troubles (épuisement musculaire, dépression nerveuse, risque de déshydratation) liés à une carence en sodium. En revanche, une consommation excessive favorise l'hypertension artérielle, elle-même à l'origine de maladies cardiovasculaires, et peut aussi causer [de la rétention d'eau](#).

Un constat rappelé par une récente étude menée par des chercheurs du National Institute for Health and Welfare (Helsinki) et publiée à l'occasion du congrès 2017 [de l'European Society of Cardiology](#) (26-30 août). Cette étude menée pendant 12 ans sur plus de 4000 personnes affirme en effet qu'une forte consommation de sel est associée à un risque doublé [d'insuffisance cardiaque](#).

Comme le précise la Fédération française de cardiologie, il s'agit d'un "état pathologique indiquant que la pompe cardiaque n'est plus capable d'assurer un débit sanguin suffisant pour satisfaire les besoins de l'organisme." "En plus [des maladies coronariennes](#) et de l'AVC, l'insuffisance cardiaque est l'une des principales maladies cardiovasculaires en Europe et dans le monde, mais le rôle de l'apport en sel élevé dans son développement est inconnu.", explique le Pr Pekka Jousilahti, l'un des auteurs de l'étude.

## Un risque indépendant de la tension artérielle

Les chercheurs ont sélectionné 4630 hommes et femmes âgés entre 25 à 64 ans qui ont répondu à un questionnaire sur leur état de santé. Parallèlement, leur poids, leur taille, et [leur tension artérielle](#) étaient régulièrement mesurés et des échantillons de sang et d'urine étaient prélevés à intervalles réguliers pendant 12 ans. Les participants ont été divisés en cinq groupes selon leur consommation quotidienne de sel: moins de 6,8g par jour, entre 6,8 et 8,8 g, entre 8,8 et 10,9 g, entre 10,96 et 13,7 g et plus de 13,7 g.

Durant la période de suivi, 121 hommes et femmes ont développé [une insuffisance cardiaque](#) et les chercheurs ont établi une échelle de risque selon les groupes. Ainsi, le risque d'insuffisance cardiaque lié à la consommation de sel des participants du 2ème, 3ème, 4ème et 5ème groupe était respectivement 0,83 fois plus élevé, 1,40 fois plus élevé, 1,70 fois plus élevé et 2,10 fois plus élevé par rapport à ceux du premier groupe, qui consommaient moins de 6,8g de sel par jour.

"Le cœur n'aime pas le sel. [L'apport élevé en sel](#) augmente considérablement le risque d'insuffisance cardiaque. Cette augmentation du risque était indépendante de la tension artérielle. Les personnes qui ont consommé plus de 13,7 g de sel par jour avaient un risque deux fois plus élevé d'insuffisance cardiaque par rapport à ceux qui consommaient moins de 6,8 g.", résume le Pr Pekka Jousilahti.

## Comment limiter sa consommation?

Les auteurs de l'étude recommandent donc de suivre au plus près les [recommandations de l'Organisation mondiale de la santé](#) (OMS), à savoir moins de 5 grammes (un peu moins d'une cuillère à café) de sel par jour pour un adulte. "Ces recommandations s'appliquent à tous les sujets, hypertendus ou non y compris les femmes enceintes ou allaitantes, sauf ceux qui sont atteints de maladies ou qui doivent suivre un régime sous surveillance médicale.", souligne-t-elle.

Or, ses estimations montrent que la plupart des gens [consomment 9 à 12 g de sel par jour](#), soit deux fois l'apport maximum recommandé. En Europe, la consommation quotidienne de sel atteint 10 g, soit l'équivalent de deux cuillères à café, [selon l'Assurance maladie](#). "Environ 80% de cette quantité provient des aliments eux-mêmes. Les 20% restants correspondent au sel ajouté lors de la cuisson ou dans l'assiette.", indique-t-elle.

Il est donc possible de [surveiller soi-même son apport en sel](#) en adoptant quelques réflexes simples. Pendant les courses, les aliments de type plats préparés, charcuterie, biscuits apéritifs, snacks, chips doivent être évités et en cuisine, l'eau de cuisson ne doit pas être salée, de même pour les plats lors des repas: [pour leur donner du goût](#), il est préférable d'utiliser des épices ou des herbes. Mais le sel demeurant indispensable, "utilisez de préférence du sel contenant de l'iode et du fluor, éléments nécessaires à l'organisme.", recommande-t-elle.