

## Au-delà de la salière

### Messages clés à l'intention des professionnels de la santé

#### **1. La consommation de sodium joue un rôle important au niveau de l'élévation de la pression artérielle.**

Des études épidémiologiques et des études chez des humains démontrent qu'un apport élevé en sodium alimentaire est une cause importante d'hypertension, le principal facteur de risque pour la maladie vasculaire précoce.

#### **2. L'apport en sodium au Canada est plus élevé que les niveaux recommandés pour la santé.**

La consommation moyenne de sodium au Canada est approximativement de 3500 mg/jour. Ce chiffre est bien au-dessus du niveau recommandé pour une bonne santé. Pour abaisser la pression artérielle, il faudrait envisager de diminuer l'apport de sodium et de le ramener aux alentours de 2000 mg (5 g de sel ou 87 mmol de sodium) par jour

#### **3. Les aliments transformés sont notre principale source de sodium alimentaire.**

Plus de 75% du sodium consommé par les Canadiens est ajouté au cours de la préparation des aliments transformés et les aliments pris au restaurant. Le sodium est ajouté à pratiquement tous les aliments préparés de façon industrielle (ex: pain, légumes en conserve, les viandes transformées), et pas seulement les aliments et collations au goût salé. Donc, pour réduire l'apport en sodium, nous avons besoin de lire les étiquettes alimentaires afin de choisir des aliments ayant une teneur plus faible en sodium, choisir des aliments non transformés plus souvent; tels que la viande, les fruits et légumes frais, et de réduire l'utilisation de sel à la table et en cuisinant.

#### **4. Les professionnels de la santé jouent un rôle important**

L'apport de sodium alimentaire peut être réduit grâce à l'éducation et la sensibilisation. Voici comment vous pouvez aider:

- Informer les patients sur la nécessité de choisir et de consommer un régime alimentaire faible teneur en sodium.
- Utiliser les recommandations du PECH (Programme éducatif canadien en hypertension) et les ressources éducatives d'Hypertension Canada pour aider les patients à contrôler leur consommation de sodium et leur pression artérielle. [www.hypertension.ca](http://www.hypertension.ca).
- Sensibiliser en faveur de politiques publiques afin de réduire l'ajout de sodium à notre nourriture.