

Sel et santé

La prise de position complète «Sel et santé» est accessible en ligne sur le site www.swissheart.ch ou dans les archives du BMS à l'adresse www.saez.ch → Archives → Archives du bulletin → Numéro 2014/47.

En raison des données disponibles, l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) recommande de réduire les apports en sel au niveau des populations à 5 grammes par personne et par jour en moyenne. Dans les objectifs visant à lutter contre les maladies chroniques non transmissibles (maladies non transmissibles = MNT), élaborés et adoptés après le sommet de l'ONU à New York en septembre 2011, la réduction des apports en sel figure parmi les principaux objectifs. L'OMS et, avec elle, une alliance MNT d'organisations non gouvernementales (ONG) internationales, actives dans le domaine des maladies cardio-vasculaires, du diabète, du cancer et des maladies pulmonaires, s'engagent pour la mise en œuvre de cet objectif. Un autre argument en faveur d'une intervention au niveau de la population visant à réduire la consommation de sel est le fait qu'une telle mesure est considérée par les experts comme «au meilleur prix», c'est-à-dire présentant le meilleur rapport coûts/bénéfices. Les autorités sanitaires de nombreux pays poursuivent donc des stratégies en matière de sel conçues sur le long terme. Il existe également pour la Suisse une stratégie sel qui est mise en œuvre depuis 2010 par l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (voir Michael Beer: La Stratégie sel de l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires. Forum médical suisse. 2014;14(4):48). Mais le potentiel qu'offre une réduction de la consommation de sel pour la santé de la population en Suisse ne peut être mis pleinement à profit que si les médecins et d'autres personnels médicaux et spécialistes de santé publique adhèrent aux recommandations.

C'est pourquoi des représentant-e-s des sociétés médicales et d'autres organisations se sont réunis-e-s dans le cadre d'un processus relativement long et appuyé sur une large base, sous l'égide de la Fondation Suisse de Cardiologie, pour élaborer la *prise de position «Sel et santé»*. Ses objectifs sont les suivants:

1. Unifier le discours pour aboutir à une déclaration de principe commune sur la réduction du sel.
2. Sensibiliser la population aux risques que présente une trop forte consommation de sel pour l'ensemble de la population, les enfants, les patients et d'autres groupes à risque.
3. Mettre en évidence des champs d'action permettant de soutenir les objectifs de la Stratégie sel de l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV) visant à réduire graduellement la consommation de sel pour aboutir à 5 g/jour.
4. Encourager des mesures de prévention contextuelle.



Les recommandations alimentaires des autorités sont souvent ressenties et critiquées comme étant contraignantes et infantilisantes. Sachant que les apports en sel sont issus pour quelque 75 pour cent de produits transformés, on a en l'occurrence la chance de ne pas avoir besoin d'enjoindre à la population de modifier son comportement. C'est plutôt l'industrie alimentaire qui a un rôle décisif à jouer dans la réduction du sel. Il est en son pouvoir et de sa responsabilité de permettre à l'avenir aux consommatrices et aux consommateurs de faire des choix sains en leur proposant des produits à teneur en sel réduite et un étiquetage facilement compréhensible.

Les médecins et les professionnels œuvrant dans le domaine médical ou celui de la prévention ont des obligations envers leurs patients et envers la santé publique. Avec cette prise de position, ils invitent les politiciens, l'industrie alimentaire, le personnel médical, les professionnels de la santé publique et leurs organisations à implémenter, à soutenir et à présenter sur la scène publique les mesures nécessaires pour réduire la consommation de sel. Par ce document de synthèse, les organisations réunies dans le groupe de travail «Sel et santé» souhaitent intensifier ces efforts et présentent, à cet effet, cette *déclaration de principe*:

Les sociétés de spécialités médicales reconnaissent que

1. les études expérimentales et les évaluations systématiques montrent de façon concordante qu'une alimentation très riche en sel augmente la tension artérielle et peut générer une augmentation des risques de maladies cardio-vasculaires et rénales. Des recherches complémentaires sont encore nécessaires pour clarifier les effets sanitaires d'une consommation de sel de 1,5-5 g par jour.
2. une tension artérielle élevée, développée pendant l'enfance, résultant d'une alimentation trop riche en sel, peut persister à l'âge adulte et peut même se transformer en hypertension artérielle (phénomène de «tracking»).
3. une alimentation riche en sel – indépendamment de son effet sur la tension artérielle – peut également avoir un effet négatif direct et provoquer des accidents cérébrovasculaires, une hypertrophie ventriculaire gauche, une protéinurie et une pro-

Correspondance:
Fondation Suisse de Cardiologie
Silvia Aepli
Schwarztorstrasse 18
CH-3000 Berne 14
Tél. 031 388 80 95
www.swissheart.ch

- gression de l'insuffisance rénale chronique.
4. une consommation excessive de sel peut également diminuer l'efficacité de certains antihypertenseurs (diurétiques, bloqueurs du système rénine-angiotensine).
 5. il existe un lien causal entre une consommation élevée de sel et le risque de cancer de l'estomac, d'un syndrome métabolique et d'obésité, ainsi qu'un risque de formation de calculs rénaux.
 6. il existe, dès l'enfance, un lien causal entre la consommation de sel et la consommation de boissons sucrées menant au développement d'une surcharge pondérale et à l'obésité.
 7. la consommation de sel de la population suisse de 7,8 g/jour chez les femmes et de 10,6 g/jour chez les hommes dépasse largement les recommandations de l'OMS de 5 g/jour et que 78,4 pour cent des femmes et 94 pour cent des hommes en Suisse ne remplissent pas les critères de l'OMS concernant la consommation de sel.
 8. il est possible d'implémenter des mesures pour réduire la consommation de sel qui, comme l'ont montré les expériences menées dans d'autres pays, ont des effets positifs sur la santé de la population.
 9. en raison de la situation épidémiologique suisse actuelle, une démarche préventive pour réduire la consommation de sel chez la population est nécessaire. Cette démarche est formulée dans la «Stratégie sel» et son impact est surtout dû au fait qu'elle atteint un plus grand nombre de personnes avec une hypertension artérielle modérée.
 10. la réduction de la consommation de sel dans l'ensemble de la population compte parmi les mesures qui présentent le meilleur rapport coûts/bénéfices pour la prévention de maladies non transmissibles.

Les Sociétés du groupe «Sel et santé» soutiennent, dans la mesure de leurs possibilités, les objectifs visés et les mesures prises pour la réduction de la consommation de sel.

Autorités publiques et politiques

1. Sur le plan national, elles invitent l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV) à intensifier ses efforts pour l'implémentation de sa «Stratégie sel 2013–2016» (références dans la version complète à télécharger) et à mobiliser les ressources nécessaires à cet effet. Cette stratégie vise à réduire la consommation de sel de la population de 16 pour cent, c'est-à-dire à moins de 8 g/jour en quatre ans et à moins de 5 g/jour à long terme.
2. Elles agissent, ensemble avec l'OSAV, pour que les moyens financiers nécessaires pour identifier et combler les lacunes dans la recherche et la surveillance soient mis à la disposition du domaine «Sel et santé».

Acteurs de la santé publique

3. Ils s'engagent à informer les médecins, lors de leurs cours de formation et de formation continue, des risques que représente une consommation excessive de sel, des mesures à prendre et des bénéfices que peut apporter un régime pauvre en sel à leurs patients.
4. Ils soutiennent tous les efforts faits pour que les consommateurs et les patients soient informés, de façon claire et compréhensible, des risques que représentent la consommation trop élevée de sel et la teneur élevée en sel des aliments.

Industrie alimentaire

5. Elle soutient activement l'OSAV dans ses efforts pour convaincre les industriels de réduire progressivement la teneur en sel des produits alimentaires et de reformuler la composition et les recettes des produits (moins 16 pour cent en quatre ans).
6. Elle exige que l'étiquetage des produits alimentaires (voire l'information sur ceux-ci) soit amélioré et simplifié de manière à ce que le consommateur, comme le patient, soit en mesure d'évaluer et de contrôler sa consommation de sel et de faire le meilleur choix pour sa santé.

Membres du groupe de travail «Sel et santé»

Prof. Dr méd. Michel Burnier (Président)

Silvia Aepli

Prof. Dr méd. Marcel Arnold

Prof. Dr méd. Murielle Bochud

Prof. Dr méd. David Conen

Prof. Dr méd. Paul Erne

Prof. Dr méd. Daniel Hayoz

Prof. Dr méd. Christoph Henzen

Therese Junker

PD Dr méd. Pascal Meier

Dr méd. Franco Muggli

PD Dr méd. Thomas Münzer

Prof. Dr méd. Antoinette Pechère

Florine Riesen-Christen

Steffi Schlüchter

Dr méd. et scient. méd. Vladimir Sibalic

Prof. Dr méd. Giacomo Simonetti

Prof. Dr méd. Daniel Surbek

Prof. Dr méd. Paolo Suter

Barbara Weil