

# Sel, hypertension et risque d'apparition de maladies cardio-vasculaires

## L'excès de sel alimentaire : des conséquences sur la santé

Des chercheurs de Boston ont montré qu'une réduction de la prise de sel peut réduire d'un cinquième le risque de développer une maladie cardio-vasculaire.

Les chercheurs ont repris les résultats de deux études successives opérées sur les mêmes volontaires dans les années 90 et étudiant l'effet de la consommation de sel sur la tension.

Durant ces études, tous les participants avaient une hypertension artérielle\* et donc un risque plus important de développement de maladies cardio-vasculaires. On demandait alors aux participants de réduire la prise de sel d'au moins un quart. Un groupe de contrôle qui ne réduisait pas sa prise de sel était également observé.

Les résultats ont montré que les participants qui avaient réduit leur prise de sel durant la première étude avaient majoritairement gardé cette attitude ensuite. Le risque de développement de maladies cardio-vasculaires était statistiquement réduit pour ceux qui avaient réduit leur consommation de sel. De plus, la période de test était suffisamment longue pour rendre ces résultats pertinents (10-15 ans).

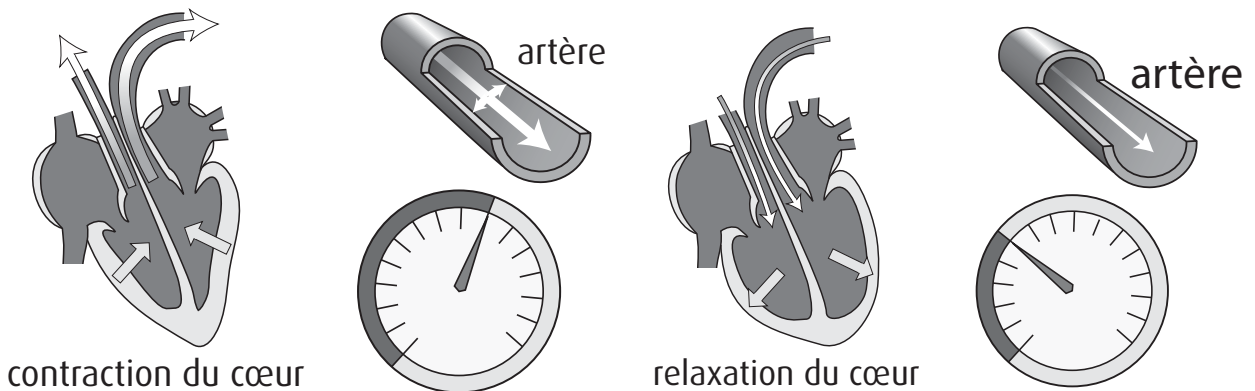
## Une définition de l'hypertension artérielle

**Hypertension artérielle (HTA) :** mesures de la pression artérielle supérieure aux valeurs de 140/90 mmHg.

La pression artérielle se mesure par un tensiomètre qui donne deux valeurs : une maximale et une minimale. Ces valeurs ne doivent normalement pas dépasser respectivement 140 et 90 mmHg .

### Pourquoi 2 nombres ?

La pression artérielle se mesure en mm de mercure (mmHg). Elle comporte 2 nombres : par exemple, 120 mmHg/80 mmHg (on dit parfois 12/8).



Le 1<sup>er</sup> nombre correspond à la pression du sang qui vient d'être propulsé par le cœur lorsqu'il est contracté : c'est la pression artérielle systolique ou maxima, la plus forte.

Le 2<sup>e</sup> nombre correspond à la pression lorsque le cœur se relâche et se remplit : c'est la pression artérielle diastolique, ou minima, la plus faible.