



JOURNÉE MONDIALE DE LA SANTÉ 2013

Maîtrisez votre tension artérielle, maîtrisez votre vie

Alimentation, NUTRITION et hypertension

Résumé

- L'alimentation malsaine et la sédentarité contribuent à près de 30 % de la morbidité et de la mortalité dues aux maladies non transmissibles, dont fait partie l'hypertension artérielle. L'hypertension est un problème de santé associé à un risque accru d'accident vasculaire cérébral, d'insuffisance cardiaque ou rénale et de maladies vasculaires périphériques.
- L'apport excessif en acides gras saturés et acides gras trans, conjugué à la consommation accrue de sel et de sucre, sont des facteurs de risque pour les maladies cardio-vasculaires dont l'hypertension.
- Les approches de santé publique (par exemple, réduire les calories, les graisses saturées et le sel dans les aliments industriels et les plats préparés, ou améliorer les possibilités de faire de l'exercice dans le cadre communautaire/scolaire) peuvent diminuer la tension artérielle dans la population. Elles permettent ainsi de réduire potentiellement la morbidité, la mortalité et le risque d'hypertension sur le long terme.
- Ces approches de santé publique ont pour but de prévenir l'hypertension et de rompre le cycle coûteux de la prise en charge de ce problème et des complications associées.

Comment les facteurs de risque sont-ils liés à l'hypertension ?

Apport en sodium

Un apport accru en sodium est associé à un risque plus élevé d'accident vasculaire cérébral – mortel ou non – et de maladies coronariennes mortelles.

Réduire l'apport en sodium dans l'alimentation entraînera une baisse de la tension artérielle moyenne au sein de la population, ainsi que de la prévalence de l'hypertension.

Réduire de 3 grammes la consommation quotidienne de sel entraînerait une diminution de la tension artérielle, ce qui aurait pour effet de réduire la mortalité due aux accidents vasculaires cérébraux de 22 % et celle imputable aux cardiopathies ischémiques de 16 %.



Organisation
mondiale de la Santé

Bureau régional de la Méditerranée orientale

Même dans les régions où le climat est chaud et humide, la quantité de sodium éliminé dans les selles et par la transpiration reste minime. L'organisme s'acclimate rapidement à la chaleur ; en quelques jours d'exposition aux conditions de chaleur et d'humidité, une personne n'élimine donc qu'une petite quantité de sodium par la sudation.

L'OMS recommande de diminuer l'apport en sodium pour en consommer moins de 2 grammes par jour (ou 5 grammes de sel) afin de réduire la tension artérielle et donc le risque de maladies cardio-vasculaires, d'accident vasculaire cérébral et de maladies coronariennes chez l'adulte (à partir de 16 ans). Pour l'enfant, l'apport en sodium doit être ajusté à la baisse car ses besoins en énergie diffèrent de ceux de l'adulte. Chaque pays doit déterminer les besoins en énergie pour chaque tranche d'âge, en particulier les plus jeunes, en tenant compte de l'apport maximal recommandé pour l'adulte, fixé à 2 grammes de sodium par jour.

Apport en potassium

L'apport en potassium dans l'alimentation fait baisser la tension artérielle et protège des accidents vasculaires cérébraux et des arythmies cardiaques. L'apport en potassium doit se situer dans un rapport sodium/potassium proche de 1:1, c'est-à-dire un apport journalier en potassium de 70 à 80 mmol. Pour cela, il faut une consommation quotidienne suffisante de fruits et légumes.

Un poids sain

Il est démontré que l'exercice physique réduit de 18 % le risque global de mortalité toutes causes confondues entre 45 et 84 ans. Pour réduire la tension artérielle, il faut conserver un poids qui situe l'indice de masse corporelle entre 18,5 et 24,9.

Une alimentation saine

En adoptant le régime DASH (*Dietary Approaches to Stopping Hypertension*, approches en matière d'alimentation pour mettre fin à l'hypertension), on peut réduire la tension artérielle de 8 à 14 mm Hg. Ce régime consiste à manger principalement des fruits et légumes, des produits laitiers allégés en matières grasses, des céréales complètes, de la volaille, du poisson et des fruits à coque, en limitant la consommation de viande rouge, de sucreries et de boissons sucrées.

Apport en acides gras saturés et trans

Il faut réduire les apports en acides gras saturés et acides gras trans pour qu'ils représentent respectivement moins de 10 % et moins de 1 % de l'apport énergétique total. On peut réduire sa consommation d'acides gras trans en les remplaçant par des acides gras polyinsaturés.

Le fait de diminuer ou de supprimer la consommation de viande peut contribuer à fluidifier le sang. De nombreuses études ont fait le lien entre l'hypertension et la consommation de bœuf, de veau, de volaille et de graisses animales. Il semble que les graisses saturées augmentent la viscosité du sang. Une proportion plus élevée d'acides gras issus de sources polyinsaturées (acide linoléique et acide alpha-linolénique) par rapport aux graisses saturées est corrélée avec un risque plus faible de souffrir d'hypertension.

Quelle est la situation dans la Région ?

La prévalence des facteurs de risque pour les maladies cardio-vasculaires est élevée dans la plupart des pays de la Région de la Méditerranée orientale. Deux adultes sur cinq souffrent d'hypertension dans cette Région.

La prévalence du surpoids et de l'obésité est très élevée en Arabie saoudite, à Bahreïn, en Égypte, aux Émirats arabes unis, en Jordanie et au Koweït, avec des taux allant de 74 % à 86 % chez la femme et de 69 % à 77 % chez l'homme.

Les estimations de l'apport en sodium montrent que la quantité de sel dans l'alimentation, dans la plupart des pays de la Région, est supérieure à l'apport journalier recommandé, qui est de moins de 5 grammes par personne. L'apport journalier en sel va de 7,2 grammes (par personne et par jour) au Liban à 19 grammes en Jordanie. Dans l'ensemble des pays, le pain représente à lui seul près de 20 % de la quantité de sel consommé par jour.

L'apport lipidique total a augmenté dans la plupart des pays de la Région. Il représente de 35,9 % à 38,9 % de l'apport énergétique total. Ces pourcentages dépassent la recommandation maximale de l'OMS, qui est de 30 %. On constate également que la consommation de graisses animales, qui sont riches en acides gras saturés, tend à baisser.

Que faire ?

Une alimentation saine contribue à réduire l'hypertension artérielle parce qu'elle vise à limiter l'apport en sodium, à conserver un poids sain, à freiner la consommation d'alcool et à consommer davantage de fruits et légumes, céréales complètes et produits laitiers allégés en matières grasses.

Intervention précoce

L'allaitement a des effets bénéfiques pour la santé sur toute la vie. Les adultes qui ont été allaités au début de leur vie ont une tension artérielle et un taux de cholestérol plus faibles, et sont moins touchés par le surpoids, l'obésité et le diabète de type 2.

Réduire la consommation de sel

Réduire la consommation de sel à moins de 5 grammes par jour peut diminuer la tension artérielle à la fois systolique et diastolique de 10 mm Hg (ou moins).

Réduire la consommation de graisses

Il convient d'éviter les graisses animales, la margarine, les graisses alimentaires végétales, les pâtisseries ou viennoiseries et les aliments frits en profondeur. Il est recommandé de réduire la consommation de graisses en général, d'éviter les produits riches en graisses animales, comme la viande rouge, la viande transformée ou le beurre, et de leur préférer l'huile d'olive et l'huile de poisson.

Conserver un poids sain

Il est important de conserver un poids sain (indice de masse corporelle entre 18,5 et 24,9) et de perdre du poids si nécessaire.

Manger sainement : le régime DASH contre l'hypertension

Manger au moins 5 fruits et légumes par jour, réduire sa consommation totale de graisses (notamment saturées) et incorporer à son alimentation, avec modération cependant, des graisses saines comme celles présentes dans l'huile d'olive, les fruits à coque et les graines. En suivant ces conseils, on réduit la tension systolique de 8 à 14 mm Hg en moyenne.

Le régime DASH consiste à manger principalement des fruits et légumes, des produits laitiers allégés en matières grasses, des céréales complètes, de la volaille, du poisson et des fruits à coque, en limitant la consommation de viande rouge, de sucreries et de boissons sucrées.

Gestion du stress

Gérer votre stress. Le stress peut faire monter temporairement la tension artérielle. Il faut apprendre à gérer le stress de manière saine. Manger des aliments très gras ou très salés, fumer et boire de l'alcool sont des méthodes à éviter. Apprendre des techniques de relaxation et prendre le temps de faire un peu de marche chaque jour sont de bonnes idées pour commencer.

Messages clé

Messages pour le public

- » Conserver un poids sain.
- » Avoir une activité physique.
- » Limiter la consommation de graisses et d'huile.
- » Limiter la consommation de sucre, en particulier les produits alimentaires et boissons sucrés.
- » Limiter la consommation de sel.

- » Avoir une alimentation variée chaque jour.
- » Manger des céréales, de préférence complètes, comme base pour la plupart des repas.
- » Consommer davantage de fruits et légumes tous les jours.
- » Manger régulièrement des plats à base de légumes et préférer les fruits à coques et graines non salés.
- » Consommer du poisson au moins deux fois par semaine.
- » Boire du lait ou consommer des produits laitiers chaque jour, pauvres en matières grasses de préférence.
- » Préférer la volaille et la viande maigre.
- » Boire de l'eau (propre) en grande quantité.
- » Manger des aliments propres et sûrs.

Messages pour les pays

- » Élaborer et instaurer des politiques sur l'alimentation et l'agriculture qui permettront une production et une offre intérieure suffisantes de fruits, légumes et céréales complètes, à des prix abordables à tous les segments de la population.
- » Prendre des mesures réglementaires pour restreindre la quantité de sel dans les aliments transformés, y compris le pain, le fromage et les autres produits alimentaires, ainsi que l'hydrogénation des huiles et des graisses à des fins alimentaires ou lors de la transformation industrielle des produits alimentaires.
- » Appliquer et renforcer les mesures concernant l'étiquetage des produits alimentaires pour que les informations sur la quantité de sodium et d'acides gras soient claires, afin de permettre aux consommateurs d'identifier facilement les produits riches en sodium ou en acides gras.
- » Favoriser la mise en œuvre de recommandations alimentaires au niveau national en consultant les experts dans le domaine de la nutrition et les représentants de la communauté.
- » Élaborer des normes nationales pour la transformation industrielle et la commercialisation des graisses et des huiles.
- » Reconnaître que la réduction de la quantité de sel et l'iodation du sel ne sont pas incompatibles. Il est indispensable de surveiller la consommation et l'iodation du sel au niveau national pour que cette dernière soit ajustée au fur et à mesure, en fonction de ce que l'on observe en matière de consommation de sel dans la population. De cette manière, la quantité de sodium recommandée continuera à couvrir les besoins en iode.

Messages pour l'industrie agro-alimentaire

- » Faire en sorte que les produits alimentaires pauvres en sodium et en graisses soient largement disponibles sur le marché, par des pratiques de transformation industrielle appropriées, et réduire la quantité de sodium dans les aliments de consommation courante comme le pain et les céréales.
- » Instaurer des pratiques efficaces pour l'étiquetage des produits alimentaires qui permettent aux consommateurs de faire des choix en toute connaissance de cause pour ce qui concerne la quantité de sodium et d'acides gras contenus dans les aliments qu'ils achètent.

Pour en savoir davantage

Stratégie régionale sur la nutrition <http://applications.emro.who.int/dsaf/dsa1230.pdf>

Promouvoir une alimentation saine : guide pratique (en anglais) http://applications.emro.who.int/dsaf/emropub_2011_1274.pdf

Directives sur l'apport en sodium http://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sodium_intake/en/index.html

Directives sur l'apport en potassium http://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/potassium_intake/en/index.html

Stratégie mondiale de l'OMS sur l'alimentation, l'exercice physique et la santé <http://www.who.int/dietphysicalactivity/fr/index.html>

Bureau régional de l'OMS pour la Méditerranée orientale

Nutrition <http://www.emro.who.int/fr/entity/nutrition>

Maladies non transmissibles <http://www.emro.who.int/fr/entity/noncommunicable-diseases>