



Canadian Stroke Network
Réseau canadien contre
les accidents cérébrovasculaires



Communiqué : 2 février 2009

Le « Prix pierre à lécher » 2009 décerné aux fabricants de pizzas au Canada

Une pointe de pizza est une rafale de sodium qui fouette la tension artérielle

OTTAWA, 2 février — Trois Réseaux de centres d'excellence du Canada – le Réseau canadien contre les accidents cérébrovasculaires, le Réseau canadien en obésité et le Réseau des aliments et des matériaux d'avant-garde – ont décerné aujourd'hui le deuxième « Prix pierre à lécher » aux fabricants de pizzas au Canada, parce qu'ils surchargent le repas-minute populaire de sodium qui fait grimper la tension artérielle.

Le sodium présent dans une couple de pointes de pizza peut dépasser de beaucoup l'apport quotidien recommandé pour les adultes de 1 500 mg, même l'apport maximal tolérable de 2 300 mg.

Il y a tant de pizzas à forte dose de sodium vendues au Canada que les trois réseaux ont décerné le « Prix pierre à lécher » à l'ensemble de l'industrie de la pizza. Voyons-en quelques exemples, selon les renseignements nutritionnels qui figurent sur les sites Web des fabricants :

- Deux grandes pointes (292 grammes au total) de la pizza à croûte farcie La Fan du pepperoni de Pizza Hut contiennent 3 000 mg de sodium – le double de l'apport quotidien recommandé.
- Deux grandes pointes (284 grammes au total) de la pizza Rustique italienne de Boston Pizza contiennent 2 580 mg de sodium.
- Une grande pointe (339 grammes) de la pizza Carnivore vendue aux comptoirs des restaurants de la chaîne Pizza Pizza contient 2 400 mg de sodium.

Les trois réseaux réclament une sensibilisation accrue aux répercussions sur la santé qu'ont les aliments à forte teneur en sodium et en particulier la réduction de la teneur en sodium des repas-minute et des repas au restaurant. Le premier « Prix pierre à lécher » avait été décerné en 2008 au repas « Chubby Junior » de A&W; un an plus tard, il contient toujours 1 910 mg de sodium.

Selon Statistique Canada (Rapports sur la santé, vol. 18, n° 2), les aliments transformés sont la principale source de sodium dans le régime alimentaire des Canadiens; ils fournissent 77 % de l'apport quotidien moyen de sodium. Le rapport en question pointe du doigt les pizzas, les sous-marins, les hamburgers et les hot dogs.

« Il incombe à l'industrie de la transformation des aliments de réduire le sodium présent dans les viandes transformées et le fromage fondu qui servent à la fabrication de pizzas », dit Kevin Willis

du Réseau canadien contre les accidents cérébrovasculaires et porte-parole de l'organisme sur ce sujet. « Une action en ce sens s'impose d'urgence. »

En attendant, il faudrait manger une pizza à l'occasion seulement et limiter le nombre de pointes consommées. En commandant une pizza, il faudrait éviter celles qui sont garnies de viande transformée et préciser d'y mettre peu ou pas de fromage.

Il faut noter que toutes les pizzas ne sont pas également salées. Même si deux grandes pointes (292 grammes au total) de la pizza à croûte farcie La Fan du pepperoni de Pizza Hut contiennent 3 000 mg de sodium, deux pointes (209 grammes) de la pizza végétarienne d'East Side Mario's n'en contiennent que 723 mg et deux pointes (208 grammes) de la pizza à croûte fine Beef Taco de Panago en contiennent tout au plus 260 mg. « Il y a donc moyen de faire de meilleurs choix, et j'invite les consommateurs à faire marcher leurs doigts. Cela ne prend que quelques minutes pour connaître les renseignements nutritionnels que les chaînes de restauration-minute publient sur leurs sites Web », souligne Willis.

Le groupe de travail sur le sodium créé par Santé Canada se réunira du 18 au 20 février à Ottawa pour entreprendre l'élaboration d'une stratégie visant à réduire le sodium dans l'alimentation des Canadiens. La stratégie aura des volets éducation, réduction volontaire du sodium dans les aliments transformés et recherche.

Un régime alimentaire à fort taux de sodium augmente la tension artérielle; l'hypertension est un des principaux facteurs de risque d'un AVC, de maladie du cœur et du rein et de démence. Une forte consommation de sodium a été associée à l'ostéoporose, à l'asthme, au cancer de l'estomac et à l'obésité.

« Dans les repas-minute et les aliments transformés, une forte teneur en sodium va souvent de pair avec un niveau élevé de calories et de gras, ce qui contribue à exacerber les risques pour la santé », explique le Dr Arya M. Sharma, directeur scientifique du Réseau canadien en obésité. « Les personnes à surcharge pondérale et obèses réagissent davantage au sodium et par conséquent éprouvent une plus forte augmentation de la tension artérielle que les individus de poids normal. Les personnes dont le poids dépasse le poids santé devraient être d'autant plus soucieuses de réduire leur consommation de sodium alimentaire. »

L'apport excessif de sodium est responsable du décès de plus de 30 Canadiens chaque jour, selon une recherche publiée dans le *Journal canadien de cardiologie*.

« Le message est on ne peut plus clair : les Canadiens demandent des choix meilleurs pour la santé », dit le directeur scientifique du Réseau des aliments et des matériaux d'avant-garde Rickey Yada. « Nos chercheurs répondent à cette demande non seulement en utilisant des aliments pour trouver des remèdes contre l'hypertension et les maladies du rein, mais aussi en examinant le potentiel qu'ont certains aliments de prévenir des maladies et en mettant ces aliments puissants à la portée des consommateurs. Les restaurants doivent emboîter le pas, fournir des choix santé et supprimer les aliments toxiques. »

Le « Prix pierre à lécher » est décerné dans le cadre de la semaine mondiale de sensibilisation au sel au cours de laquelle une vingtaine de pays avertissent leur population des dangers que crée la teneur excessive en sodium des repas de restauration-minute et dans les restaurants.

Pour en savoir davantage, visitez www.sodium101.ca

**À propos du Réseau canadien contre les accidents cérébrovasculaires
(www.accidentescerebrovasculaires.ca)**

Le Réseau canadien contre les accidents cérébrovasculaires compte plus de 100 éminents scientifiques et cliniciens dans 24 universités canadiennes qui travaillent en collaboration sur divers aspects de l'AVC. Le réseau, dont le siège est à l'Université d'Ottawa, inclut également des partenaires de l'industrie, du secteur bénévole et des gouvernements fédéral et provinciaux. À titre de Réseau de centres d'excellence du Canada, il est déterminé à réduire les répercussions physiques, sociales et économiques des AVC sur la vie de chaque Canadien et Canadienne et sur la société dans son ensemble.

À propos du Réseau canadien en obésité (www.obesitynetwork.ca)

Le Réseau canadien en obésité établit des liens entre les chercheurs du domaine de l'obésité et les praticiens, les décideurs et le secteur privé dans le but de susciter des solutions rentables pour la prévention, le contrôle et les soins de l'obésité. Le réseau compte plus de 3 000 adhérents professionnels à l'échelle du Canada.

À propos du Réseau des aliments et des matériaux d'avant-garde (www.afmnet.ca)

Le Réseau des aliments et des matériaux d'avant-garde, un des Réseaux de centres d'excellence du Canada, est une initiative nationale réunissant des chercheurs en biochimie, génie, santé, droit et société qui se penchent sur les aspects novateurs d'aliments et de matériaux, y compris la création de nouveaux nutraceutiques, sur les répercussions qu'a le Règlement sur les produits de santé naturels ainsi que sur la manière dont il est perçu. La collaboration et le réseautage sont essentiels pour le réseau : plus de 100 chercheurs dans 21 universités cherchent à combler les lacunes dans la recherche actuelle et à appuyer la formation de personnel hautement qualifié susceptible de jouer un rôle déterminant dans l'industrie, en milieu universitaire et au gouvernement. De concert avec eux, il rehausse l'innovation et la compétitivité canadienne.

Renseignements :

Cathy Campbell Réseau canadien contre les accidents cérébrovasculaires 613-562-5696 cathy@canadianstrokenetwork.ca	Brad Hussey Réseau canadien en obésité 289-238-9148	Louise Jessup Réseau des aliments et des matériaux d'avant-garde 519-822-6253, poste 56498 louise.jessup@afmnet.ca
--	--	---