



Canadian Stroke Network

Réseau canadien contre  
les accidents cérébrovasculaires

### Communiqué : 11 juin 2008

## Le sodium ajouté à nos aliments est coupable dans 17 000 cas d'AVC et de maladie du cœur qui surviennent chaque année au Canada

OTTAWA : Chaque année, 17 000 Canadiennes et Canadiens de moins seraient victimes d'un AVC ou d'une crise cardiaque ou souffriraient d'insuffisance cardiaque s'ils consommaient la quantité optimale de sodium recommandée dans leur alimentation, selon une étude publiée aujourd'hui dans le *Journal canadien de cardiologie*.

Réalisée par des chercheurs du Libin Cardiovascular Institute de l'Alberta et des universités de Calgary et Simon Fraser, l'étude conclut qu'« une réduction du sodium dans l'alimentation aurait des résultats remarquables au chapitre de la santé des Canadiens », souligne le Dr Norman Campbell, chercheur du Réseau canadien contre les accidents cérébrovasculaires et coauteur de l'étude.

Si la consommation de sodium alimentaire au Canada, qui est actuellement d'environ 3 500 mg par jour, baissait jusqu'au niveau de l'apport adéquat, soit de 1 200 à 1 500 mg par jour chez un adulte :

- 8 300 à 17 000 moins de personnes seraient victimes d'un AVC ou d'une crise cardiaque ou souffriraient d'insuffisance cardiaque, selon l'efficacité de la réduction du sodium dans leur alimentation;
- les AVC graves baisseraient de 10 à 20 %;
- l'insuffisance cardiaque reculerait de 10 à 25 % et
- les crises cardiaques seraient réduites de 3 à 7 %.

« Voilà une autre raison tangible pourquoi il est urgent de réduire la quantité de sodium présente dans notre approvisionnement alimentaire », signale Kevin Willis du Réseau canadien contre les accidents cérébrovasculaires. « L'AVC et les maladies du cœur sont

aux premiers rangs des causes de mortalité et d'handicap au Canada. Une réduction du sodium alimentaire est une mesure pratique par laquelle il est relativement facile d'avoir un impact énorme sur ces maladies dévastatrices. »

Les recherches antérieures de l'équipe de chercheurs avaient révélé qu'une baisse similaire du sodium alimentaire pourrait réduire de 30 % les cas d'hypertension artérielle chez les adultes au Canada et épargnerait 430 à 540 millions de dollars au système de santé, rien qu'au chapitre des dépenses effectuées pour soigner l'hypertension.

« Une concertation efficace du gouvernement et de l'industrie s'impose pour que baisse la quantité de sodium ajoutée dans la transformation des aliments », dit le Dr Campbell qui outre sa charge à l'Université de Calgary dirige Pression artérielle Canada.

Selon les données les plus récentes, l'AVC et les maladies du cœur étaient responsables de 74 53 décès au Canada en 2002. L'hypertension artérielle dont souffrent environ cinq millions de Canadiens est le principal facteur de risque de ces maladies.

« Il ne faut pas oublier le vieillissement de la population, qui, de pair avec de mauvaises habitudes alimentaires et la sédentarité et l'obésité croissantes, indique que le nombre de cas d'hypertension pourrait croître considérablement si des mesures de prévention ne sont pas prises », ajoute Michel Joffres de l'Université Simon Fraser, coauteur de l'étude.

En octobre 2007, 17 groupes nationaux, dont le Réseau canadien contre les accidents cérébrovasculaires et la Fondation des maladies du cœur, réclamaient une réduction du sodium dans l'alimentation et diffusaient leur position sur le sujet. Afin d'étudier la question et de formuler des recommandations, Santé Canada a constitué un groupe de travail, composé de spécialistes de la santé, de chercheurs et des représentants de l'industrie et des organismes bénévoles du milieu de la santé, qui poursuit ses travaux.

L'article dans le *Journal canadien de cardiologie* rappelle que « le gouvernement devrait en toute priorité adopter une politique, voire au besoin une réglementation, sur le sodium en tant qu'additif alimentaire à l'intention de l'industrie de fabrication et de vente au détail de produits alimentaires. »

-30-

#### **À propos du Réseau canadien contre les accidents cérébrovasculaires ([www.accidentescerebrovasculaires.ca](http://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. Le Réseau, un des Réseaux de centres d'excellence du Canada, 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.

**Renseignements :** Cathy Campbell, Réseau canadien contre les accidents cérébrovasculaires  
613-562-5696, [cathy@canadianstrokenetwork.ca](mailto:cathy@canadianstrokenetwork.ca)