

## ♥ Propagande : Le sel est mauvais pour vous

Dr Malcolm Kendrick  
 drmalcolmkendrick  
 dim., 01 juin 2014 03:08 UTC

Traduction : NOT



© The Spice Lab

*L'une des choses les plus répandues et stupides qu'on nous dit actuellement est de réduire l'apport en sel. Il y a absolument aucune étude clinique contrôlée qui prouve le bien fondé de ce conseil.*

*Et pourtant, comme pour le mythe du cholestérol, le dogme selon lequel nous devrions réduire notre apport en sel ne se soucie guère des faits. A mon avis, « l'hypothèse du sel » ressemble à un monstre d'un film de série B des années 50.*

*A chaque fois que vous l'attaquez avec des preuves il s'en débarrasse et devient à chaque fois plus fort.*

Très récemment, une étude se penchant sur l'apport en sel a été menée en Australie. Elle étudiait en fait l'apport en sodium, et pas en sel.

Je trouve cela intéressant, car je ne connais personne qui mange du sodium. D'ailleurs, ce serait intéressant de voir quelqu'un essayer cela. Pour citer Wikipédia :

« Le sodium est généralement moins réactif que le potassium et plus réactif que le lithium. Comme tous les métaux alcalins, il réagit de manière exothermique à l'eau, au point que de suffisamment gros morceaux se fondent en une sphère et peuvent exploser; cette réaction produit de l'hydroxyde de sodium caustique et de l'hydrogène gazeux inflammable. »

Deux grammes de sodium suffiraient probablement à vous faire exploser, projetant de l'hydroxyde de sodium sur les murs. Avec tous les organes et autres parties du corps.

Alors pourquoi les gens parlent de consommation de sodium ? Je n'ai jamais vraiment compris. Mais cela porte à confusion. Les dernières recommandations suggèrent de consommer moins de 2300 mg de sodium par jour, ou même 1500 mg seulement. Allez-y, essayez. Vous avez une idée de la quantité de sel (NaCl) que ça fait ? Une idée de la quantité de sel que vous devez consommer par jour ? Vous n'avez pas pensé à ça ?

Nos recommandations sont en effet complètement dénuées de sens, et impossible à suivre. En fait, 2300 mg de sodium donne environ 6000 mg de sel (NaCl). Alors pourquoi nous dit-on de manger six grammes de sel par jour ? J'en ai aucune idée. Peut-être quelqu'un peut me le dire. C'est quoi, cette absurdité du sodium ? ( Et en plus, personne ne sait à quoi ressemblent six grammes de sel versés d'une salière -- Je sais, j'ai essayé plusieurs fois).

Bien sûr, quand j'ai commencé à enquêter, je l'ai fait méthodiquement. Dans le sel que nous mangeons, il y a à la fois du sodium et du chlorure. Il n'y a jamais l'un sans l'autre. Donc, je me

suis intéressé à la question de chlorure, pas du sodium. On nous met toujours en garde pour le sodium, mais personne ne parle jamais des taux de chlorure. A-t-on des preuves qu'une consommation élevée de chlorure est mauvaise ?

C'est le désert dans ce domaine, il n'y a quasiment pas de recherches. Mais j'ai trouvé quelques articles sur les taux de chlorure dans le sang et devinez quoi ? Ils sont unanimes. Un faible taux de chlorure est associé à une mortalité plus élevée. Par exemple, un article s'intitule « Le chlorure sérique est un facteur prédictif indépendant de mortalité chez les patients hypertendus. »

« Un taux faible de chlorure sérique ( inférieur à 100 mEq/L), est associé à un risque de mortalité plus élevée, indépendamment des facteurs de confusion évidents. D'autres études sont nécessaires pour élucider la relation entre le Cl- et le risque. » (voir [ici](#))

Et voilà. Un taux faible de chlorure augmente les chances de mourir prématurément. Et pourtant, un taux élevé d'apport en sodium est censé vous tuer ? Or vous ne pouvez pas manger de sodium sans manger de chlorure en même temps. Allez comprendre. Vous ne pouvez pas ?

Quoi qu'il en soit, pour en revenir à l'étude australienne non encore publiée, voici ce qu'ils ont trouvé :

« Dans un modèle multivarié ajusté, ceux qui consommaient moins de 3000 mg de sodium par jour avaient un risque de mortalité de 25% plus élevé (toutes causes confondues) et d'accidents cardiovasculaires par rapport à ceux qui consommaient entre 4000 mg et 5990 mg par jour (le groupe de référence) . » [1]

Selon les recommandations, nous devrions consommer moins de 2300 mg de sel. Étant donné la consommation moyenne de sel en l'Australie, la mortalité globale serait augmentée de 25%. Excellents conseils ! Et ce n'est pas qu'une seule étude contradictoire. Plusieurs autres études ont clairement démontré que la réduction de l'apport en sel augmentait de manière significative la mortalité chez les patients à haut risque. En particulier ceux ayant une insuffisance cardiaque, où l'on aurait pensé que la réduction du sel aurait le plus grand avantage. Pourtant, les études ont montré exactement le contraire.

La revue médicale *Stroke* l'explique. Le passage ci-dessous est tiré d'une réponse à un article intitulé « Réduire l'apport en sodium pour prévenir les AVC : L'heure n'est pas celle de l'hésitation, mais de l'action » . Dans cet article, Appel, l'auteur, soutient fermement que nous devons à tout prix réduire l'apport en sodium. En réponse, trois cardiologues donnent les arguments suivants :

« En ce qui concerne les résultats axés sur les patients, Appel rejette les essais randomisés chez les patients atteints d'insuffisance cardiaque en les jugeant non pertinents en raison de la méthode de traitement non conventionnel des enquêteurs. Pourtant, ces essais - qui montrent une augmentation des hospitalisations et de la mortalité avec un faible apport en sodium, par rapport à une consommation normale de sodium - ont été menés avec des régimes identiques dans les groupes d'intervention et les groupes témoin, avec pour seule différence la quantité de sodium ingérée (ce qui rend ces essais plus pertinents que le DASH-sodium et d'autres essais cités par Appel). En plus, Appel ne cite pas 3 essais pertinents sur l'insuffisance cardiaque, qui montrent tous qu'un apport réduit en sodium est préjudiciable. » [2]

En somme, Appel, comme la plupart des « experts » en ce domaine, avait rejeté les preuves qu'il n'aimait pas.

La réalité est toute simple. Si vous passez en revue toutes les données sur la consommation de sel, il y a beaucoup plus de données, et de données probantes, suggérant un lien étroit entre un apport réduit en sel et une augmentation de la mortalité que l'inverse.

En réalité, vous pouvez manger tout le sel que vous pouvez supporter - sans danger. (Sauf si vous avez des reins endommagés et/ou une très haute pression sanguine).

Comment puis-je l'affirmer ? Eh bien, il y a quelques années, un très sage professeur suédois m'a montré quelque chose. Si un patient est très malade à l'hôpital et ne peut pas manger, ni boire, il sera placé sous perfusion pour remplacer les liquides. La solution de perfusion contient le plus souvent 0,9% de NaCl. Soit neuf grammes de sel par litre. Très souvent, le patient reçoit deux litres de ce liquide de remplacement par jour - ce qui fait (comme vous l'avez deviné) 18 grammes de sel.

Donc, cela ne nous pose pas de problème de donner aux patients gravement malades 18 grammes de sel par jour pour les aider à aller mieux - ce qui n'a pas d'effet discernable sur leur tension artérielle, ou quoi que ce soit d'autre. Et pourtant, nous disons aux gens qu'ils ne peuvent pas manger plus de six grammes par jour. Ho, ho. Vous êtes si drôles, terriens.

#### Notes :

[1] <http://www.medscape.com/viewarticle/824749?src=emailthis>

[2] <http://webappmk.doctors.org.uk/Session/1405533-8qblkO84E9hsUXe6OUa4-aoqmidt/MIME/INBOX/125637-02-B/Stroke-2014-DiNicolantonio-STROKEAHA.114.005067.pdf> (publication prochaine).

**Commentaire :** Et bien sûr, voici une petite liste d'articles, histoire de matraquer les idées reçues :

- [Le sel & moi](#)
- [Selon une étude de Cochrane, réduire le sel ne réduit pas les maladies du cœur](#)
- [Le sel : pas si mauvais que ça ?](#)
- [Hypertension artérielle : le sel réhabilité dans une étude](#)
- [Moins de sel, moins d'infarctus !](#)

#### **Articles Liés**

- [150 000 bonnes raisons de faire attention](#)
- [Nouveaux cadeaux pour les enfants : autisme , malformation cardiaque, absence de cerveau](#)
- [De bons pesticides chez soi, tout au long de l'année...](#)