

Manger moins salé réduit à long terme le risque d'accident cardiovasculaire

Une diminution à long terme de la teneur en sel de l'alimentation pourrait permettre de réduire de 25% le risque d'être victime d'une maladie ou d'un accident cardiovasculaire (attaque, infarctus...), selon une étude publiée par la revue médicale britannique British Medical Journal.

Plus de 3.000 adultes de 30 à 54 ans souffrant de pré-hypertension (tension encore normale dans la partie haute de la fourchette, c'est-à-dire approchant 14/9) et de surpoids, ont été recrutés dans les années 90. Environ la moitié d'entre eux ont été invités à réduire de 25 à 35% leurs apports en sel pendant 18 mois à quatre ans, tandis que les autres (groupe de contrôle) gardaient leur alimentation habituelle.

Les patients ayant diminué leurs apports en sel lors de cet essai ont réduit de 25% à 30% leur risque de souffrir de problèmes cardiovasculaires dans les dix à quinze années suivantes, et de 20% le risque d'en mourir, selon l'étude de suivi effectuée entre 2000 et 2005.