



Canadian Stroke Network

Réseau canadien contre  
les accidents cérébrovasculaires

Communiqué : 5 février 2007

## **Les chercheurs de l'AVC se réjouissent des recommandations du *Guide alimentaire* visant à réduire l'apport en sel**

OTTAWA – C'est la première fois, signale le directeur scientifique du Réseau canadien contre les accidents cérébrovasculaires le Dr Antoine Hakim, que le *Guide alimentaire* canadien lance un message fort et clair sur les risques d'une surconsommation d'aliments à forte teneur en sel et son impact sur la santé publique.

« Il était important que soit reconnu qu'une consommation excessive de sodium contribue à l'hypertension, qui est le principal facteur de risque d'accident vasculaire cérébral », explique le Dr Hakim. « En conscientisant les Canadiens aux risques que comporte l'ajout de sel aux mets et la consommation d'aliments à forte teneur en sodium, Santé Canada contribuera à baisser le nombre de cas de pression artérielle élevée et d'hypertension. »

Le *Guide alimentaire* incite les Canadiens à limiter l'apport en sodium et les exhorte à vérifier la teneur en sodium déclarée sur l'étiquette des aliments. Il recommande aux consommateurs de choisir des aliments faibles en sodium et ceux qui sont préparés sans sel ou avec peu de sel ajouté.

Les Canadiens consomment en moyenne 3 100 milligrammes de sodium chaque jour, soit plus de deux fois l'apport quotidien recommandé, qui est de 1 500 mg. En général, l'excès de sodium provient de mets préparés, préemballés et prêts à manger. Les Canadiens mangent également beaucoup de pain et de céréales qui contiennent aussi du sodium ajouté inutilement.

Le Réseau canadien contre les accidents cérébrovasculaires s'emploie, de concert avec d'autres organismes nationaux, à signaler les dangers associés à une surconsommation de sodium et a milité en faveur des changements apportés au *Guide alimentaire*.

« *Le Guide alimentaire* fait autorité, puisqu'il définit ce qui constitue une saine alimentation », dit le Dr Hakim, qui dirige un réseau national de chercheurs spécialistes de l'AVC provenant d'universités et d'hôpitaux canadiens. « Son message sur l'importance de surveiller le sodium alimentaire a un poids considérable et aide les Canadiens à faire des choix santé. »

L'accident vasculaire cérébral est une des principale causes de décès et d'incapacité chez les adultes au Canada et, par conséquent, un important enjeu de santé publique. Chaque année, plus de 50 000 Canadiens subissent un AVC, tandis qu'on estime à 300 000 les personnes qui font face aux séquelles dévastatrices d'un AVC. L'AVC peut toutefois être prévenu dans une grande mesure par une saine alimentation, l'exercice et le contrôle du poids et de la pression artérielle.

**À propos du Réseau canadien contre les accidents cérébrovasculaires  
([www.accidentscerebrovasculaires.ca](http://www.accidentscerebrovasculaires.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 RCCACV, 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 : Kevin Willis, Réseau canadien contre les accidents cérébrovasculaires  
613-562-5391**

[kevin@canadianstrokenetwork.ca](mailto:kevin@canadianstrokenetwork.ca)

**Robin Millbank, Réseau canadien contre les accidents cérébrovasculaires  
613-562-5800, poste 8593**

[robin@canadianstrokenetwork.ca](mailto:robin@canadianstrokenetwork.ca)