



CANADIAN FOUNDATION FOR DIETETIC RESEARCH

480 UNIVERSITY AVENUE, SUITE 604, TORONTO, ONTARIO, M5G 1V2 CANADA

T: 416.596.1294 F: 416.596.0603 WWW.CFDR.CA

CHARITABLE REGISTRATION NO. 89270 2150 RR0001

Pour publication immédiate

La population canadienne prend le message « à teneur réduite en sodium » à cœur – une nouvelle étude suggère comment encourager la population à réduire encore plus sa consommation de sodium

Toronto, le 10 novembre 2009. – Dans le cadre d'une enquête à grande échelle menée partout au Canada et visant à évaluer les connaissances et les comportements de la population canadienne en ce qui concerne la consommation de sodium, les chercheuses Anna Farmer Ph. D., M.H.P., R.D. et Diana Mager Ph. D., R.D. de l'Université de l'Alberta ont observé que la majorité des gens au Canada croient qu'ils consomment trop de sodium et qu'ils sont conscients qu'une consommation élevée de sodium peut entraîner des problèmes de santé, mais que seulement la moitié d'entre eux passent à l'action pour réduire leur consommation.

Les chercheuses ont trouvé que la population canadienne possédait certaines connaissances en matière de risques potentiels sur la santé d'une trop grande consommation de sodium. En effet, la plupart des répondants à l'enquête établissaient un lien entre une consommation élevée de sel et l'hypertension artérielle, et une majorité croyait que la teneur en sel du régime alimentaire des Canadiennes et Canadiens est trop élevée. En revanche, moins de la moitié des répondants savait à quoi correspondait *trop de sel*. Bien que la population ne soit pas au courant des quantités maximales recommandées, près de la moitié des participants à l'enquête tentaient activement de réduire leur consommation de sodium, indiquant qu'ils n'ajoutent jamais de sel à la table ou dans la préparation des aliments.

« Le fait que la population canadienne comprend certains des enjeux découlant d'une consommation de sodium excessive et qu'au moins la moitié des personnes sont prêtes à modifier leurs comportements pour réduire leur apport en sel est une bonne nouvelle, déclare la Mme Farmer. La plupart des répondants dans cette enquête comprenaient que les aliments transformés ou en conserve comptent parmi les sources de sodium alimentaire les plus importantes. Toutefois, les résultats montrent également qu'il y a toujours place à davantage d'éducation à ce sujet. »

D'après les conclusions de l'enquête, les jeunes adultes de 18 à 24 ans et les familles avec de jeunes enfants sont deux cibles importantes pour les messages encourageant la réduction de l'apport en sodium. En effet, un moins grand nombre de personnes dans le groupe d'âge des 18 à 24 ans comprenaient, par exemple, que le sel est le principal constituant du sodium total consommé, ou que les aliments cuisinés à la maison et à partir d'aliments frais contiennent généralement moins de sodium que des aliments préparés. Les familles avec de jeunes enfants, pour leur part, étaient les moins confiantes quant à leurs connaissances à propos du sodium alimentaire et avaient moins tendance à lire les étiquettes nutritionnelles afin de vérifier la teneur en sodium des aliments.

Le projet de recherche, une collaboration entre la Fondation canadienne de la recherche en diététique (FCRD) et le ministère de la Vie saine et du Sport de la Colombie-Britannique, fournit des renseignements fort utiles sur les connaissances et les comportements de la population canadienne en ce qui concerne l'apport en sodium.

« La compréhension des lacunes sur le plan des connaissances et des comportements constitue une première étape importante pour aider la population canadienne à réduire sa consommation de sodium et ainsi à être en meilleure santé, indique Marie Sue Waisman, M. Sc., P.Dt., FDC et présidente de la FCRD. Par ailleurs, ces résultats de recherche pourront être utilisés pour guider les futures stratégies visant à réduire la consommation de sodium. »

« Nous pouvons avoir un mode de vie plus sain en faisant des choix alimentaires santé et simples menant à la réduction de notre apport quotidien en sodium – réduction qui contribuera à réduire notre tension artérielle et le risque de maladies du cœur, signale pour sa part Ida Chong, ministre de la Vie saine et du Sport de la Colombie-Britannique. Même si les résultats de recherche montrent qu’ environ la moitié de la population canadienne travaille activement à réduire sa consommation de sodium à table et dans la préparation d'aliments, nous devrions continuer de promouvoir les bénéfices santé de consommer des aliments et boissons qui ont une faible teneur en sodium. »

Depuis plus de 16 ans, la FCRD, une organisation caritative mise sur pied par Les diététistes du Canada, subventionne des projets de recherche en nutrition qui appuient une pratique de la diététique fondée sur des données probantes. Les données probantes provenant de projets de recherches financés par la FCDR permettent aux diététistes et aux autres professionnels de la santé d’offrir des conseils scientifiquement valables et de participer à la prévention de maladies chroniques et à la poursuite d’une santé optimale.

– 30 –

Pour de plus amples renseignements, veuillez contacter :

Anna Farmer, Ph. D., M.H.P., R.D.

Professeure adjointe, nutrition communautaire, Department of Agricultural, Food and Nutritional Science et Centre for Health Promotion Studies du Agriculture and Forestry Centre

Université de l'Alberta

Téléphone : 780-492-2693

Courriel : anna.farmer@ualberta.ca

Mme Farmer présentera d’autres résultats de recherche lors de l’assemblée générale annuelle de la Fondation canadienne de la recherche en diététique, qui aura lieu le 26 novembre 2009 à l’hôtel Delta Toronto Airport West. Pour de plus amples renseignements, veuillez contacter :

Isla Horvath

Directrice générale

Fondation canadienne de la recherche en diététique

Téléphone : 519-267-0755

Courriel : ilhorvath_cfd@dietitians.ca