

Lundi 16 mars 2015

AVIS AUX MÉDIAS

« **Note salée** »!

Une semaine complète de campagne dans les médias sociaux visera à sensibiliser les gens sur les quantités importantes de sodium présentes dans des aliments considérés comme bons pour la santé

MARKHAM (Ont.) – Grâce aux efforts soutenus des médias, des gouvernements et des ONG, la population canadienne est de plus en plus consciente des quantités importantes de sodium qui se trouvent dans certains mets servis au restaurant ou dans certains aliments prêts à servir. « Un apport élevé de sodium alimentaire est une préoccupation importante pour les personnes atteintes d'hypertension », soutient le D^r Ernesto Schiffrin, président d'Hypertension Canada. D'après les recommandations du Programme éducatif canadien sur l'hypertension (PECH), les personnes hypertendues ne devraient pas consommer plus de 2000 mg de sodium par jour (5 g de sel); pourtant, la population *moyenne* en consomme presque le *double*.

« Le problème réside en partie dans le fait que certains aliments considérés comme bons pour la santé peuvent contenir une quantité importante de sodium », affirme Debra Reid, diététiste d'Hypertension Canada. **Suivez @HTNCanada, du 16 au 22 mars, pour recevoir tous les jours une petite « note salée », graphique, à partager**, ainsi que des conseils sur la manière de faire des choix plus éclairés. Vous brûlez de curiosité? En attendant, prenez connaissance de ces petites « notes salées »; nul doute qu'elles sauront vous aiguïser l'appétit... et vous faire découvrir d'autres aliments sains!

1. **Pain de blé entier** : Attention! De nombreux produits de boulangerie à base de farine de blé entier ont une teneur élevée en sodium. Choisissez des produits qui contiennent le moins de sodium, idéalement 5 % ou moins de la valeur quotidienne.
2. **Légumes en conserve** : Les légumes en conserve peuvent avoir une très forte teneur en sodium. Choisissez plutôt des légumes frais ou des légumes congelés; ils sont faibles en sodium et riches en d'autres éléments nutritifs.
3. **Cappuccino instantané** : Méfiez-vous du cappuccino instantané; vous vous offrez un extra.

DESTINAIRES : Rédacteurs/rédactrices et journalistes à l'affût des dernières nouvelles en santé, notamment en ce qui concerne l'hypertension, la santé cardiovasculaire, les crises cardiaques, le diabète, la prévention, le traitement, l'économie de la santé, les politiques, les aliments et le régime alimentaire, le sodium, le sel, l'industrie de l'alimentation, etc.

OBJET : [Semaine mondiale de sensibilisation au sel](#); il s'agit d'une activité annuelle, consacrée à l'importance de la réduction de l'apport de sel dans toutes les populations; tous les pays sont invités à participer à cette semaine. Faites-en une activité importante en suscitant l'intérêt des médias ou en éveillant des collectivités locales au problème. Hypertension Canada est à la tête des campagnes de la Semaine mondiale de sensibilisation au sel, menées chaque année au Canada, et l'activité reçoit un appui important, dans de nombreux pays, dans le monde.

LIEU : @HTNCanada sur Twitter et à hypertension.ca

DATE : 16-22 mars 2015

Il est possible d'organiser des entrevues avec des spécialistes d'Hypertension Canada en communiquant avec :

Felicia Flowitt, directrice, marketing et communications, Hypertension Canada

felicia.flowitt@hypertension.ca

Bureau : 905-943-9400 / Cellulaire : 416-801-5073

Hypertension Canada est une organisation bénévole, sans but lucratif, qui cumule plus de 50 années de connaissances dans le domaine de l'hypertension (« haute pression »). Elle réalise sa mission en poursuivant la recherche sur l'hypertension au Canada, en diffusant des recommandations fondées sur des données probantes, en sensibilisant la population à l'hypertension et en améliorant la prévention et le traitement de la maladie et de ses complications : <www.hypertension.ca>.