

SAE le 30.08.81

Docteur Charles TROCMÉ

Ancien Interne des Hôpitaux de Paris

49, Rue Henri-Déchaud
42100 SAINT-ETIENNE

Tél. (77) 25-12-85

Rome
ms.
Saines

Mon cher cousin,

Si vous avez pensé me faire plaisir en me communiquant ce texte de votre rapport à Rome sur l'Hypertension, vous ne vous êtes pas trompé. J'en ai été extrêmement satisfait. A vrai dire quand j'avais hautement apprécié il y a quelques années votre beau mémoire « Progress in the Epidemiology and Prevention of coronary Heart Disease » [in Progress in cardiology 1974], je m'avais eu qu'un regret : « Que ne s'est-il pas intéressé aussi au sel ! »... Et voilà que vous vous y êtes lancé avec toute votre ardeur et votre force persuasive.

Pour moi il y a maintenant plus de 25 ans que j'ai pris position pour le sans sel

dans l'hypertension. Et j'y suis revenu en 1974, contre ceux qui ne parlent que de médicaments (voyez la petite photocopie ci-jointe, d'une "lettre" adressée à la Nouvelle Presse Médicale en janvier 74).

Les arguments épidémiologiques dont vous pouvez faire état aujourd'hui sont absolument convainquants. - Et je trouve excellent que vous ayez le courage, comme il l'a été fois avec les matières grasses, de dire que ce sont les habitudes de vie de toute une population auxquelles on doit s'attaquer, et dès l'enfance. j'espère que vous serez écouté... (Nous ne manquons pas non plus en France de personnages respectables qui, au nom du bon sens, demandent qu'on ne change rien à rien, et nous devons aussi, toujours, les traiter avec beaucoup de politesse).

Je crois pourtant que vous avez mal interprété Darby (p. 13): Il ne prétend pas que les mots hospitality ou excellence soient dérivés du mot sel (derivatives of the ~~word~~ word salt), il dit que l'idée d'hospitalité peut s'exprimer par les mots «to eat a man's salt», l'idée d'excellence, par

21
une comparaison avec le sel de la terre (« the salt of the earth »). [B.B.A. of Salt intake, Foreword].

Sur vos "Recommandations" de la p. 46, j'aimerais vous faire une observation: le chiffre de 2g. de NaCl. dans la ration des 24h me me paraît pas réalisable dans la pratique si nous voulons assurer aux gens une ration alimentaire suffisante par ailleurs. Vous admettez en effet vous-même p. 15: « average daily salt intake is 3,2 g. from natural sources ». Cela me paraît vouloir dire qu'il me sera guère possible de descendre au dessous.

Et j'ai effectivement fait analyser quelquefois jadis mes urines de 24h, tant à Madeleine ma femme (qui suit régulièrement un régime sans sel) qu'à moi-même. Elles contenaient toujours 3 ou 4g. de NaCl par 24h. Je suis arrivé une fois à 2g, 28, mais c'était en remplaçant le lait par du lait sans sel, ce qui n'est pas une nourriture qu'on puisse tenir pour habituelle. (Je crois que les auteurs qui parlent de ration inférieure à 2g. n'ont d'ordinaire pas vérifié la quantité de Na dans les urines).

Pour le rôle de l'alcoolisme dans l'hypertension, je dois faire observer que les gros buveurs de vin en tout cas (ou de bière), sont générale-

ment beaucoup leur nourriture. Les restaurants français, s'ils veulent encourager leurs clients à consommer beaucoup de vin au cours du repas, y mettent du sel et de la moutarde avec générosité. — Pour le rôle de l'obésité, a-t-on prêté une suffisante attention au fait qu'à composition équivalente du menu, celui qui mange deux fois plus consomme, ipso facto, deux fois plus de sel ?

Dernière remarque, la plus importante à mes yeux : Je crois ~~que~~ qu'une consommation excessive de sel doit être combattue, pas seulement pour le risque d'hypertension. Régime salé veut dire hypervolémie, donc augmentation de la pression veineuse : varices, hémorroïdes, jambes lourdes et oedèmes : ce sont des millions d'hommes et femmes qui en souffrent et seraient soulagés; et cela veut dire : débit cardiaque inutilement sollicité et surmenage du cœur ... (Sans compter que le régime salé donne soif et... provoque des accidents d'auto).

Nous avons été bien contents de revoir Nelly. Elle vous aura dit que nous sommes maintenant très vieux. Mais nous pensons à vous très affectueusement.

Ch.