

TEST D'ÉVALUATION D'UNE CONSOMMATION EXCESSIVE DE SEL

Le questionnaire que vous allez remplir concerne vos habitudes alimentaires actuelles. Il permet de dépister une consommation excessive de sel dans votre alimentation.

1. Vous êtes :
 Une femme (0) Un homme (1)
2. Votre poids actuel est :
Votre taille est :
BMI > 30 (2)
3. Dans une journée habituelle, votre consommation totale (ensemble des repas de la journée) pour le pain et/ou biscotte et/ou viennoiserie est de :
 0 à 3 morceaux/parts par jour (moins de 160 g) (0)
 4 ou 5 morceaux/parts par jour (160 à 200 g) (1)
 6 morceaux/parts ou plus par jour (240 g ou plus) (2)
4. Dans une semaine habituelle, vous consommez du fromage (à l'exclusion du fromage blanc) au cours de 7 repas ou plus par semaine ?
 Oui (2) Non (0)
5. Dans une semaine habituelle, vous consommez de la charcuterie (à l'exclusion du jambon blanc) au cours de 2 repas ou plus ?
 Oui (2) Non (0)
6. Dans une semaine habituelle vous consommez 2 fois ou plus, un des plats suivants : pizza, quiche, burger, crevettes, poisson fumé, olives, chips, graines salées, plat traiteur artisanal, cuisine asiatique, cuisine africaine ?
 Oui (1) Non (0)
7. Pour la préparation de certains plats vous utilisez des bouillons cubes ou des rehausseurs de goût en poudre ?
 Oui (1) Non (0)

INTERPRÉTATION DU TEST :

Faire le score par la somme des points qui sont indiqués entre parenthèse après chaque question.

Si score < 5 : Le résultat du test ExSel est négatif. Votre consommation de sel n'est pas excessive et probablement inférieure à 12 grammes par jour.

Si score ≥ 5 : Le résultat du test ExSel est positif. Votre consommation de sel est excessive et probablement supérieure à 12 grammes par jour.

Le test ExSel a été mis au point et validé en 2014 sur une population de sujets hypertendus de la région Ile-de-France. Une consommation excessive de sel (supérieure ou égale à 12 grammes sur les urines de 24 heures) peut être exclue avec une valeur prédictive négative de 0,97 et une spécificité de 0,92. Une consommation excessive de sel (supérieure ou égale à 12 g sur les urines de 24 heures) peut être suspectée avec une valeur prédictive positive de 0,65 et une sensibilité de 0,88.

Girerd X, et col. Development and evaluation of ExSel Test to screen for excess salt intake in hypertensive subjects. [Mise au point et évaluation de l'ExSel Test pour dépister une consommation excessive de sel chez les patients hypertendus.] Ann Cardiol Angeiol (Paris). 2015 Jun;64(3):124-7.