

Ca ne manque pas de sel

Plats cuisinés, charcuterie, pain, fromages... de nombreux aliments sont trop riches en sel.

Notre santé en pâtit. Les efforts de certains fabricants sur quelques produits sont bienvenus mais ne suffisent pas à inverser la tendance.

Surtout, les étiquettes restent désespérément muettes.

C'est désormais un fait acquis : l'excès de sel est mauvais pour la santé. N'en déplaît aux professionnels qui tentent désespérément de nier l'évidence, toutes les expertises collectives qui, ces dernières années, ont fait le point sur la question arrivent aux mêmes conclusions.

L'Agence française de sécurité sanitaire des aliments (Afssa) est en phase sur ce point avec ses homologues des autres États de l'Union, mais aussi avec l'Agence européenne, les autorités de santé américaines... Quant à l'Organisation mondiale de la santé (OMS), elle a réuni à l'automne dernier un colloque à Paris pour faire le point sur l'état des connaissances et les meilleurs moyens de réduire la consommation de sel. « En reprenant l'ensemble des résultats de la recherche, aussi bien épidémiologique que clinique, il a été confirmé que l'exposition au sel conditionne le niveau moyen de pression artérielle », témoigne Joël Ménard, professeur de santé publique et l'un des meilleurs spécialistes français du dossier.

dose

6 grammes, un objectif réaliste

Dans un rapport rendu en 2002, l'AFSSA (Agence française de sécurité sanitaire des aliments) appelait de ses vœux la réduction de notre consommation de sel moyenne en fixant l'objectif à huit grammes par jour. Les experts expliquaient cependant qu'il ne s'agissait pas là d'un apport quotidien recommandé. D'ailleurs c'est le plus souvent une quantité de 5 à 6 g que visent nombre de nos voisins européens (Royaume-Uni, Allemagne, Belgique, Autriche, pays scandinaves, Grèce) mais aussi les autorités de santé américaines et, last but not least, l'OMS (Organisation mondiale de la santé). Comme l'a expliqué l'Agence européenne de sécurité alimentaire, «pareils objectifs ne sont pas basés sur un niveau d'effet zéro sur la tension artérielle mais ont été définis en tant que buts réalistes à atteindre compte tenu des niveaux actuels d'apports qui dépassent largement les besoins nutritionnels ». Selon l'Académie de médecine, ces derniers n'excèdent pas 3g de sel par jour. Le seuil de 5 à 6 g est donc un compromis entre impératifs de santé publique et souci de ne pas assigner des objectifs irréalistes, une réduction trop drastique risquant de rendre certains produits trop fades, d'inciter les consommateurs à s'en détourner et de nuire à la diversité de notre alimentation.

Bon à savoir

Les enfants de moins de 3 ans devraient se contenter de 1 à 2 g, ceux de 3 à 10 ans de 3 à 5 g, selon le Comité scientifique sur la nutrition britannique (les autorités françaises n'ont pas fixé de seuil spécifique pour les enfants).

Un facteur d'hypertension

Car c'est là le reproche essentiel fait au sel, comme l'a rappelé Clairement, en juin 2005, l'Agence européenne de sécurité alimentaire : « Les niveaux actuels de consommation de sodium sont associés directement à une augmentation de la tension artérielle, facteur de risque de maladies Cardio-Vasculaires et rénales qui sont les principales causes de morbidité et de mortalité en Europe. »

Comme le souligne l'Agence, « il existe une relation continue entre l'apport de sodium et la tension artérielle ».

Or, selon l'OMS, 62 % des maladies cérébro-vasculaires et 49 % des maladies cardiaques ischémiques, telles que l'infarctus ou l'angine de poitrine, sont attribuables à une pression artérielle trop élevée.

Après le tabagisme, l'hypertension est le plus important facteur diminuant le nombre d'années de vie en bonne santé.

Le lien entre sel et pression artérielle a été démontré par des dizaines d'études.

Celles qui se contentent d'observer les populations arrivent toutes, à de très rares exceptions près, aux mêmes conclusions : dans les pays ou les régions où l'on mange peu salé, la tension artérielle est plus basse et la courbe d'augmentation de celle-ci avec l'âge moins marquée.

Mieux, comme le rappelle Joël Ménard, « ce qui est remarquable avec le sel, c'est que les études d'intervention confirment sans ambiguïté les études d'observation ».

Ainsi, dans un célèbre essai paru en 2001 dans la revue scientifique Lancet, des patients hypertendus assignés à une diète riche en fruits et légumes et pauvre en sel ont vu, en un mois, leur tension baisser de 1,15 point soit, commentent les auteurs, un effet égal, voire supérieur à celui d'un médicament anti-hypertenseur. Même les « cobayes » qui se contentaient de modérer leur consommation de sel en conservant par ailleurs un régime américain standard voyaient leur tension baisser, qu'ils soient ou non hypertendus au départ.

Plusieurs études ont depuis reproduit l'expérience. Enfants, adultes, personnes âgées, normo ou hypertendus : la réduction de l'apport en sel se constate toujours sur le brassard du tensiomètre du médecin. Même chez les personnes a priori peu concernées, parce qu'elles sont trop jeunes ou qu'elles n'ont « pas de tension », manger moins de sel est une bonne mesure de prévention puisque, avec l'âge, la tension augmente inexorablement.

L'excès de sel est aussi mis en cause dans la survenue de certaines maladies cardio-vasculaires, même en l'absence d'hypertension (C'est d'ailleurs pourquoi les personnes atteintes d'insuffisance cardiaque doivent suivre un régime « sans sel »). Mais il est aussi, parmi d'autres, un facteur de cancer gastrique, d'ostéoporose puisqu'il facilite l'excrétion urinaire de calcium et pourrait même favoriser les crises d'asthme.

Les fabricants ont la main lourde

La Cause est entendue, il faut modérer notre consommation de sel.

En France, l'apport moyen se situerait autour de 9 à 10 g par jour ; un quart des hommes et 10 % des femmes en consommeraient plus de 12 g.

On est loin des 6 g recommandés, même si l'écart paraît minime : c'est cette petite quantité quotidienne en excès accumulée pendant des années qui contribue à l'installation de l'hypertension.

Le problème, c'est que nous n'avons que peu de prise sur notre consommation. Bien sûr, on peut tenter d'avoir la main moins lourde sur le sel ajouté à table ou en cuisine (et surtout, éviter de saler avant d'avoir goûté !). Mais la marge de manoeuvre est étroite puisque 80 % du sel que nous ingérons vient non pas de notre salière mais des produits « prêts à manger » que nous achetons.

Les principaux vecteurs de sel en France ? Le pain, le fromage, la charcuterie, les soupes, plats préparés et snacks (sandwichs, pizzas, quiches, friands, Viennoiserie, etc.). Les résultats de notre test le montrent : il est pratiquement impossible de se contenter des 6 g de sel recommandés. Même un repas léger et a priori équilibré composé d'une soupe, un quart de baguette, un morceau de fromage et un fruit (exempt de sel) nous en apporte déjà 4 g environ. Sans parler des produits qui chargent encore davantage la barque : biscuits apéritifs, charcuterie ou encore plats cuisinés, l'un des produits testés flirtant à lui seul avec les 6 g !

Pourquoi les fabricants ont-ils la main si lourde ?

Dans certains cas, outre son impact sur la saveur des produits, le sel présente un intérêt technologique majeur.

Par exemple, dans les charcuteries ou le fromage, il freine les développements microbiens, il régule l'activité de l'eau (impossible d'obtenir un saucisson bien sec ou un fromage correctement égoutté sans lui).

Dans le pain, il améliore les propriétés plastiques de la pâte, la fermentation, etc.

Mais il joue parfois un rôle moins avouable puisque, en tant qu'exhausteur de goût, il peut compenser en partie la fadeur, voire la saveur douteuse, de produits de piètre qualité.

Son pouvoir de rétention d'eau en fait aussi un allié pour ceux qui veulent vendre de l'eau au prix de matières premières plus nobles...

Lobby

L'industrie salinière nie l'évidence

Alors que toutes les autorités de santé publique, se basant sur un corpus scientifique des plus solides, confirment l'effet néfaste de l'excès de sel, l'industrie salinière s'arrange toujours pour dénicher les rares études en sa faveur. En particulier celles, menées à l'occasion par des chercheurs « amis » de la filière, qui ne trouvent aucune relation entre sel et hypertension. Des études qui souffrent d'importantes lacunes : temps d'intervention trop court pour que la modification du régime ait pu faire effet, non prise en compte des facteurs confondants, ou encore estimation de la consommation de sel basée sur les déclarations des patients. Vu l'extrême variabilité des teneurs en sel entre aliments similaires de différentes marques et l'absence d'étiquetage informatif, on imagine la marge d'erreur (les chercheurs sérieux procèdent par analyse d'urines sur 24 h). Les défenseurs du sel citent aussi quelques études qui montrent un effet délétère du passage brutal à un régime « sans sel ». Des conditions qui n'ont rien à voir avec une diminution progressive dans des limites raisonnables.

Enfin, l'argument de l'« insensibilité au sel » est souvent avancé : chez certaines personnes, la tension ne serait que peu modulée par l'apport de sodium.

Pour l'OMS, « cela ne doit pas influencer les politiques de réduction du sel pour tous car seule une petite partie de la population est insensible au sel et ces politiques n'auront pas d'effet néfaste pour elle. » De toute façon, la médecine ne sait pas déterminer qui est sensible ou insensible. Quant à la crainte que la réduction de sel iodé n'entraîne des déficiences en iode, il suffirait, comme évoqué par l'OMS, d'augmenter la teneur en iode du sel et/ou de trouver d'autres vecteurs (pain, lait...).

Une réglementation à revoir

Constatant qu'une partie du sel n'est indispensable ni du point de vue technologique ni du point de vue gustatif, l'Afssa avait fixé, en 2002, un objectif de réduction de 20 % de notre consommation moyenne en cinq ans.

Pour y parvenir, il fallait, selon l'agence, diminuer la teneur en sel des principaux aliments vecteurs et améliorer l'information du consommateur via l'étiquetage des produits, afin qu'il puisse mieux maîtriser ses apports. Cinq ans après, où en est-on ?

Les professionnels ont accueilli avec plus ou moins d'enthousiasme l'idée de modérer leurs ajouts de sel. La crainte que les consommateurs ne se détournent de leurs produits est souvent exprimée. Pourtant, de nombreuses expériences ont montré qu'une diminution progressive de la teneur en sel des aliments sur plusieurs mois est parfaitement acceptée par les consommateurs, qui finissent par préférer les produits moins salés. Même sans période d'adaptation, une baisse du taux de sel peut séduire. C'est ce que nous avons montré lors de notre précédent test en faisant goûter des baguettes plus ou moins salées à 62 volontaires : celle dont le taux de sodium avait été réduit de 20 % par rapport aux usages avait été autant, voire plus appréciée dans le cas de la baguette tradition, que la baguette aussi salée qu'à l'habitude.

D'ailleurs, le secteur de la boulangerie est l'un de ceux où les instances interprofessionnelles se sont le plus mobilisées sur ce dossier. Il est vrai que, compte tenu des quantités consommées - qui devraient au moins se maintenir si l'on suit les conseils des nutritionnistes - le pain contribue grandement à notre consommation de sel. D'autant que l'adoption du pétrissage intensif, dans les années cinquante, a conduit, pour compenser la perte de goût, à une hausse de près de 50 % de la dose employée.

Pour tenter de renverser la tendance, toutes les recettes à destination des apprentis boulangers ont été modifiées. En outre, des articles ont été publiés dans les revues professionnelles et des prélèvements ont été effectués et le seront encore, à intervalles réguliers, pour vérifier que le message passe bien...

Mais toutes ces démarches venues « d'en haut » sont diversement accueillies. En effet, la profession est très atomisée, les artisans jaloux de leur indépendance et, en l'absence de demande forte de la part de la clientèle, certains rechignent à changer leurs habitudes.

Globalement, la teneur en sel du pain est plutôt en baisse depuis nos précédents tests, mais si votre boulanger fait partie des récalcitrants, vous ne profitez pas de cette tendance. L'idée, souvent évoquée, d'une réglementation fixant une quantité maximale de sel par kilo de farine permettrait à tous les consommateurs d'être logés à la même enseigne.

Étiquetage quasi inexistant

Les autres secteurs sont à l'avenant : certaines entreprises ont fait des efforts mais pas toutes et pas sur tous les produits. Du coup, notre consommation globale de sel n'est modifiée qu'à la marge.

Surtout, du fait de cette variabilité, même les clients les plus avertis sont désorientés. Il y a de quoi : selon une enquête menée en 2005 par l'Afssa en collaboration avec l'Institut national de la consommation, les teneurs en sel passent, par exemple, du simple au triple pour les céréales pour petit déjeuner ou les jambons crus, et même du simple au quadruple pour les emmentals.

Sans que le consommateur en soit informé puisque, sur le front de l'étiquetage, rien ou presque n'a bougé depuis 2002. L'Afssa, en phase avec l'UFC-Que Choisir, suggérait alors un étiquetage systématique de la teneur en sodium mais, surtout, de son équivalent en sel, ainsi que d'une valeur repère à ne pas dépasser.

On en est loin : parmi les produits testés, la quantité de sel n'est précisée sur aucun fromage, aucune soupe, aucune baguette à l'exception de Rétrodo, qui imprime sur les sacs en papier emballant le pain un tableau nutritionnel complet.

Au total, sur 132 produits testés, seuls 16 - en particulier des charcuteries - affichent clairement leur teneur en sel. Les industriels de l'agroalimentaire font ici preuve d'une singulière inconséquence. Ils ne pourront pas longtemps continuer à seriner que le consommateur est seul responsable de ses choix sans lui donner les moyens de les opérer les yeux ouverts.

Hypertension

Les autres facteurs

Si la consommation de sel est un déterminant majeur de la tension artérielle, celle-ci peut être modulée par une série d'autres facteurs : l'apport en potassium, largement présent dans les fruits et légumes frais et secs, joue un rôle non négligeable.

Attention cependant, comme le montre notre test, mieux vaut se tourner vers les légumes bruts et préférer la soupe maison si l'on ne veut pas ingurgiter davantage de sodium que de potassium.

Le surpoids, le manque d'activité physique, la consommation excessive d'alcool font aussi le lit de l'hypertension.

Plusieurs études ont montré que modifier son alimentation (moins de sel, moins d'alcool, plus de végétaux) et bouger davantage peut permettre de s'affranchir de médicaments anti-hypertenseurs

Étiquetage

Le degré zéro de l'info

C'est une lapalissade : il est impossible de maîtriser notre consommation de sel si nous ne savons pas combien nous en ingérons. Or, bien que les industriels aient été fortement incités à nous donner cette information, la plupart du temps, les emballages n'affichent aucune indication de quantité, que ce soit en sodium ou en sel.

Par exemple, alors que les fromages constituent une source majeure de sel, seuls deux parmi ceux testés indiquent une teneur en sodium.

Un premier pas mais insuffisant : qui va s'amuser à multiplier de tête par 2,54 pour trouver la teneur en sel ?

Celle-ci n'est quasiment jamais indiquée à quelques exceptions près : Fleury Michon, Herta, Sodebo, Marie, Auchan, Raynal et Roquelaure.

Lorsqu'il y a indication d'une teneur, encore faut-il qu'elle soit respectée. C'est le plus souvent le cas avec, là encore, des exceptions : la poêlée à la méridionale de Picard affiche 0,43 % de sel mais, selon nos analyses, la teneur est nettement supérieure. (1)

Quant aux allégations, elles sont souvent fantaisistes : le « finement salé » est très à la mode. Comme il n'est pas réglementé, ça ne mange pas de pain. Ainsi, sur des produits comme les chips Lay ou les biscuits apéritifs Taillefine, qui affichent ce slogan, aucune modération en sel n'est constatée. Le « moins X % de sel » peut aussi, dans l'absolu, être trompeur : tout dépend du produit de référence. Cependant, les produits testés qui affichent cette allégation tiennent tous leurs promesses.

(1) Le distributeur s'est fié à une seule analyse et ne s'explique pas cet écart. Il promet de mener désormais des analyses annuelles et a retiré l'ensemble des sachets concernés de ses bacs.

Cantines

La salière trône

Le goût pour le sel est une question d'habitude : si l'on est accoutumé à manger peu salé, la modération n'est plus une contrainte. D'où l'importance de tenir compte de ce paramètre dans les cantines.

Or, nos analyses des repas de 15 écoles publiées voilà deux ans mettent en lumière des pratiques déplorables. En moyenne, les enfants ingurgitent 3,2 g de sel par repas, soit quasiment ce qu'ils devraient consommer en une journée.

Les valeurs vont de 2,1 à... 5,3 g !

Même si le sel est utile pour stimuler l'appétit des enfants pour des plats médiocres, il vaudrait mieux améliorer la qualité gustative et avoir la main moins lourde sur la salière.

Quant aux restaurants commerciaux, leurs gérants ne semblent pas sensibilisés au problème. Nos questions sur le sel ont laissé leur syndicat (l'Union des métiers et des industries de l'hôtellerie) totalement muet.

Fabienne Maleysson
Dossier technique : Eric Bonneff
UFC Que Choisir