

N'ajoutez pas votre grain !

Rares sont les plats qui manquent de sel... Ajouté à table ou dans les aliments, le sel est un puissant exhausteur de goût. Certains experts, notamment en France, tirent toutefois à boulets rouges sur l'usage à mauvais escient du sel dans la chaîne alimentaire. Retour sur le sel de la guerre entre les partisans et les détracteurs du chlorure de sodium. NICOLAS ROUSSEAU

L'affaire a suscité la polémique dans les médias français, notamment dans le journal *Le Monde*. C'est l'histoire d'un chercheur de l'Institut national de la santé de la recherche médicale (Inserm, Paris), Pierre Meneton, qui a dénoncé l'utilisation excessive du sel à des fins industrielles. Tollé au sein du lobby des producteurs de sel et de l'industrie alimentaire qui l'ont poursuivi en diffamation. Le verdict est tombé le 13 mars dernier : le tribunal correctionnel de Paris a donné raison au chercheur et débouté le Comité des Salines de France. L'enjeu était de taille puisqu'il s'agit ici ni plus ni moins que des risques sanitaires liés à l'excès de sel, surtout le sel caché, dans notre assiette.

Sel et tension(s)

D'un côté, il y a les scientifiques et l'Organisation Mondiale de la Santé qui argumentent à l'échelle des populations. Plusieurs preuves existent en effet pour affirmer que l'apport excessif en sel est un facteur de risque de maladies chroniques et, en particulier, d'hypertension artérielle. Ce lien est confirmé d'ailleurs par la diminution de la pression artérielle lorsque l'on diminue l'apport en (chlorure de) sodium.

De l'autre côté, les défenseurs du sel se retranchent, certes à raison mais probablement trop systématiquement, derrière le fait que le surdosage de sel ne représente que 15 à 20% du risque d'hypertension artérielle. A titre de comparaison, l'obésité, à elle seule, représente aussi 20 à 25% de ce risque.

Il existe une sensibilité « individuelle » au sodium qui est très variable : les personnes âgées et en surpoids, par exemple,

Le sel se cache partout, même dans le chocolat et les confitures.

réagissent plus mal à l'excès de sel que les personnes jeunes de corpulence normale. Toutefois, il est indéniable que, au niveau d'une population, la réduction des apports sodés constitue une mesure qui doit s'inscrire dans la lutte contre l'hypertension, surtout dans le contexte actuel de vieillissement de la population et d'explosion de l'obésité... Bref, la politique de l'autruche des lobbyistes du sel va devoir être revue.

Lourdes conséquences de l'hypertension

Et la population concernée est vaste. Rien qu'en Belgique, on estime à environ 2 millions le nombre d'hypertendus, dont la

moitié s'ignore, faute de mesure régulière de la pression artérielle. Silencieuse et donc insidieuse, l'hypertension est un facteur de risque majeur d'infarctus du myocarde et d'accident vasculaire cérébral, deux affections qui figurent toujours parmi les principales causes de décès dans notre pays. Ainsi, en Belgique, 38.000 personnes meurent chaque année d'une pathologie cardio- ou cérébrovasculaire, soit plus de 100 personnes par jour ou plus de 4 par heure ! Or, diminuer la consommation de sel fait chuter le risque d'accidents cérébrovasculaires de 35 à 40%, le risque d'infarctus de 20 à 25% et le risque d'insuffisance cardiaque de 50%. Par ailleurs l'hypertension favorise également l'insuffisance rénale. Autant d'arguments en faveur du contrôle régulier de la tension artérielle. Donc, oui, l'organisme a besoin de sodium, mais en faibles quantités. Même sans recourir à la salière, notre alimentation nous apporte largement de quoi couvrir nos besoins, et souvent plus qu'il n'en faut. La restriction sodée s'avère donc une mesure réaliste et profitable à l'ensemble de la population.

Quel excès de sel ?

Nous ne disposons pas à l'heure actuelle de données récentes sur la consommation de sel en Belgique. Il y a près de 20 ans, celle-ci avoisinait les 10g par jour, ce qui dépasse les recommandations (qui sont de 8,75g par jour d'après les apports quotidiens jugés satisfaisants par le Conseil Supérieur d'Hygiène et 6g selon l'OMS).

Il est difficile aussi de juger la place réelle du sel ajouté dans les aliments. En effet, d'après le Plan National Nutrition et Santé,

L'ILLUSION DU « SEL MARIN »

Le sel de mer n'est pas riche en iode. Bien que l'eau de mer en contienne beaucoup, cet iode est pratiquement évaporé lors de la récupération du sel. Qu'il s'agisse de sel de mer, de fleur de sel, de sel de Guérande... l'iode y est présent à l'état de traces insignifiantes. Seuls les sels enrichis en iode – avec la mention explicite « sel iodé » – garantissent un apport en iode significatif.

Moins de sel au quotidien

Restreindre ses apports en sel ne nécessite pas de bouleverser complètement ses habitudes alimentaires. Un premier réflexe est de diminuer d'emblée la consommation d'aliments très salés et peu intéressants sur un plan nutritionnel : salaisons, chips, snacks salés... Aux fourneaux, cuisiner sans sel est assez facile dans la mesure où les épices (attention aux mélanges d'épices très salés) ou herbes aromatiques fraîches ou surgelées, mariées entre elles, apportent beaucoup de saveurs. Et pour les accros à la salière, il existe aussi des sels moins riches en sodium...

« environ un quart des apports sodés provient du sel ajouté dans la production des denrées ».

Un chiffre qui semble loin de la réalité dans la mesure où les données quantitatives à ce sujet sont fortement incomplètes. Ainsi, selon Pierre Meneton, en France, le sel de table ne représenterait que 10 % des apports journaliers... et à peu près 75 % seraient incorporés au cours du processus de transformation et de conditionnement dans l'industrie alimentaire.

Bref, le sel reste encore une denrée secrète et c'est pourquoi, pour améliorer l'information des consommateurs, la Commission européenne a proposé, en janvier, de rendre obligatoire l'étiquetage de six informations sur l'avant des emballages, parmi lesquelles, la teneur en sel. Une décision qui, si elle est adoptée, aura de sérieuses conséquences, car le sel est partout : on en trouve en grande quantité dans le pain – qui peut couvrir 30 % de nos apports quotidiens – les fromages, les charcuteries, les légumes en conserve, les sauces, les potages, les plats préparés et, bien entendu, les chips et autres amuse-gueule. Mais aussi, plus étonnamment dans des aliments sucrés comme le chocolat ou les confitures.

Moins salé ? Possible !

Certains industriels l'ont bien compris et ont pris des mesures intelligentes pour réduire la teneur en sel d'une grande catégorie de leurs produits. Mais ces initiatives sont encore isolées ou parfois suivies



d'une augmentation du prix des produits. La nouvelle directive européenne qui tient compte des profils des produits gras, sucrés et salés accélèrera peut-être le mouvement, mais étant donné le caractère bon marché d'un ingrédient comme le sel, les répercussions pourraient encore se faire sentir dans nos portefeuilles. Car le sel joue un rôle important dans la conservation, voire dans la saveur de l'aliment, et s'il est limité, il devra bien être compensé par autre chose.

Pourtant, le goût du salé n'est pas inné. Il se développe rapidement au cours de la première année de vie avec la diversification de l'alimentation. « Il n'a donc rien d'irréversible et des études ont montré qu'en six semaines à deux mois, on s'habitue à des aliments moins salés », souligne Pierre Meneton. En conclusion, si on lit entre les lignes, la réduction du sel devrait pouvoir être atteinte sans poser trop de problèmes aux industriels.

Et l'iode ?

Le sel est aussi assez mal mis à profit sur le plan de l'apport en iode, insuffisant dans notre pays. Une situation bien connue des autorités, malgré les avertissements répétés de certains spécialistes, voire de l'OMS. Le sol belge est en effet pauvre en iode, ce qui se répercute dans la chaîne alimentaire. Et contrairement à une idée reçue typiquement belge : les embruns de la mer du nord et le bain de pieds à La Panne ne permettent pas

de faire le plein d'iode ! Or, cet oligo-élément joue un rôle crucial dans le développement du système nerveux (qui commence déjà chez le fœtus, bien avant la naissance) et dans le fonctionnement de toutes les cellules de l'organisme. Les besoins en iode sont de ce fait particulièrement élevés pendant la grossesse, chez les femmes désireuses d'avoir un enfant et chez les jeunes enfants, avant 3 ans. Pour y remédier, il suffit d'enrichir le sel en iode, mais les sels iodés ne sont pas légion dans les linéaires des grandes surfaces. La consommation régulière de poissons et autres produits de la mer représentent également un précieux apport en cet oligo-élément, mais là encore, le bât blesse, car le Belge est un petit consommateur de poisson... ✘