

Passe-moi le sel !

Un énième rapport de l'OMS le confirme : nous mangeons trop salé et cela pose de graves problèmes pour notre santé. Publié durant les élections, ce rapport n'a pour l'instant pas eu grand écho. Et d'ailleurs, toutes les recommandations effectuées en ce sens depuis des années, n'ont jamais eu beaucoup d'effets. Serions nous condamnés à l'excès de sel ? Peut-être que oui.

« Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé » indiquent désormais toutes – du moins théoriquement¹ - les publicités pour les produits alimentaires. En attendant qu'on ne nous conseille d'éviter tout simplement de manger, ne faisons pas trop la fine bouche et suivons ces sages recommandations pour notre santé.

D'accord, ne mangeons plus trop gras. Soyons parcimonieux sur le beurre, l'huile et tous les aliments pleins de mauvais acides gras saturés.

D'accord, permettons-nous une dernière fraise *Tagada* et, après, disons adieu à toutes les sucreries que le diable a fait.

Et puis enfin, d'accord. Arrêtons de nous agiter frénétiquement de la salière et battons-nous la coulpe d'avoir été si longtemps diététiquement incorrect.

Oui mais.

Autant limiter sa consommation de graisses et de sucres en surveillant ce qu'on mange, est dans le registre du possible. Autant faire de même avec le sel, se situe dans le registre du presque impossible. Cesser de saler les plats à la cuisson ou dans son assiette ? C'est gentil, louable, mais guère efficace. Tout ce qu'à grands coups de salière, nous ajoutons volontairement à notre nourriture ne représente que 10% du total de sel que nous ingurgitons. Tout le reste, nous l'avalons « à l'insu de notre plein gré », au travers des produits préparés que nous concocterait généreusement le secteur alimentaire. On ne choisit pas de se bourrer de sel. On se fait gaver de force.

UNE ADDITION SALÉE

Au même titre que des minéraux tel le magnésium où le potassium, l'organisme a besoin de sel. Celui-ci se trouve à l'état naturel dans pratiquement tous les aliments. « Si nous ne consommions que des aliments naturels et non transformés, notre consommation de sel serait de 1 g par jour et cette dose suffirait à nos besoins physiologiques », précise Pierre Meneton, chercheur à l'INSERM. « Or, aujourd'hui, nous en consommons en moyenne 10 g par jour ». Certains d'entre nous ne sont pas loin des apports physiologiques en sel alors que d'autres en consomment 20g et plus chaque jour. Les conséquences de cet excès sur la santé sont bien connues. L'augmentation de la pression artérielle et donc consécutivement l'augmentation des risques de maladies cardiovasculaires et rénales a été prouvée par d'innombrables communications scientifiques. D'autres effets sont moins documentés, mais suffisamment pour suggérer que l'excès de sel serait susceptible de favoriser les pertes de calcium et de magnésium, avec 2 conséquences majeures : l'ostéoporose et les calculs rénaux. Il y aurait aussi un effet apparent sur le développement du cancer de l'estomac et, selon de dernières évidences scientifiques, un rôle dans l'augmentation de la fréquence de l'asthme.

¹ Selon une étude TNS Media Intelligence, seuls 14% des annonceurs auraient respecté cette obligation, entre le 1er mars et le 7 mai dernier. Les autres préférant payer une taxe proportionnelle à leur investissement publicitaire. Source LSA – 17 mai 2007

AVOIR SALEMENT SOIF

Il est donc avéré que l'excès de sel conduit tout droit à un problème de santé publique, majeur. Voici une quarantaine d'années que les scientifiques et les médecins ont commencé à tirer la sonnette d'alarme. Voilà environ cinq ans que les pouvoirs publics – du moins en France, ont fini par s'émouvoir. En 2002, l'Agence française de sécurité sanitaire des aliments (Afssa) avait fixé un objectif de réduction de la consommation de sel de 20% en 5 ans. En 2004, l'Assemblée Nationale avait décrété une centaine d'objectifs de santé publique à l'horizon 2008, parmi lesquels la diminution de la quantité de sel par personne à moins de 8 g. Résultat ? Aujourd'hui, on en demeure toujours au même point. « *L'industrie agro-alimentaire fait clairement de la résistance* », commente Pierre Menneon. Mais pourquoi demande-t-on alors un peu naïvement ? Et bien tout d'abord à cause de l'inertie générale face à n'importe quel changement d'habitudes. Ensuite, parce que le sel est un condiment dont le goût masque des aliments de qualité moyenne. S'ajoute à cela, l'intérêt économique en jeu pour les produits carnés puisque, plus ceux-ci contiennent de sel, plus ils contiennent d'eau. Et comme ils sont vendus au poids... « *Enfin* », ajoute Pierre Menneon, « *la résistance majeure vient des multinationales de la boisson. Des producteurs d'eau du robinet, jusqu'aux fabricants d'alcool, en passant par les marchands de soda, tout le secteur s'oppose à la réduction de consommation de sel car, plus vous consommez de sel, plus vous avez soif* ». Non seulement ceci est évident, mais cela est parfaitement quantifié. On peut calculer que le sel surajouté aux aliments conduit à boire 600ml par jour en plus. Multiplié par des dizaines, des centaines de millions de consommateurs, vous avez là des dizaines de milliards d'euros ou de dollars, en jeu pour les états. N'allons pas croire que nous serions l'objet d'un vaste complot. Nous sommes tout simplement, tout bêtement, victime d'une implacable logique économique.

ÇA NE MANQUE PAS DE SEL

Pleines de dignité outragée, les industries de l'agro-alimentaire s'étonnent qu'on chipote sur quelques grammes de sel en plus ou en moins. Ne font-elles pas tout ce qu'elles peuvent pour notre bien-être et notre santé ? Un récent numéro de LSA² nous apprend que le groupe Unilever dépense 405 millions d'euros dans la recherche et le développement pour les produits alimentaires, « *tout ça* », se félicite le directeur R&D de la firme, « *pour améliorer les recettes et trouver des*

substituts au sel, au sucre et aux acides gras ». Alors que cette somme donne une petite idée de la quantité de pain qu'il y a sur la planche, on ne s'étonne pas de voir quelques lignes plus bas, ce géant de l'agro-alimentaire pester contre les préconisations de l'OMS. Pensez donc. Pour mettre ses soupes Knorr en conformité avec les normes, la marque devrait réduire de 80% la quantité de sel qu'elles contiennent.

TOUT LE SEL D'UNE PLAISANTERIE

Des exemples similaires, on peut en voir plein les rayons de nos supermarchés. Et des recommandations pour que nous ne mangions pas trop salé, on peut en voir plein les publicités vantant des produits truffés de sel. Alors, une fois digéré tout le sel de cette plaisanterie, tâchons une nouvelle fois de mettre fin à la blague. D'accord, ne mangeons pas trop salé. Contentons-nous des 5g de sel quotidien (ce qui est déjà 5 fois supérieur à ce qui est strictement nécessaire) préconisés par l'OMS. Il n'y a pas de problème. On veut bien. Encore faudrait-il que l'industrie agro-alimentaire nous le permette.

UNE PINCÉE DE LOBBYING

« *Depuis les premières expertises collectives des années 1970, toutes les expertises similaires ont abouti aux mêmes conclusions : l'excès de sel est nocif à la santé* », martèle Pierre Menneon. « **Nier cette réalité est une tentative délibérée de désinformation de la part du lobby des producteurs de sel et du lobby agroalimentaire. Sur l'ensemble de la planète, seule une petite dizaine « d'experts » clament que le sel n'est pas mauvais pour la santé. Ce sont toujours les mêmes et souvent, ce sont des conseillers directs des producteurs de sel. Le seul objectif de ce lobby est de retarder la prise de décision comme cela s'est déjà dans le cas du tabac ou de l'amiante** ».

² N° 1998 – 17 mai 2007

ETHIQUE(TTE) NUTRITIONNELLE

Lorsque les étiquettes donnent des informations nutritionnelles, elles parlent généralement de teneur en sodium (Na). Il faut multiplier celle-ci par 2,54 pour obtenir son équivalent en sel (NaCl). À noter que la Commission Européenne devrait rendre en juillet, une décision concernant l'étiquetage nutritionnel. Dans l'immédiat, nous apprend LSA, sept systèmes d'étiquetage nutritionnel coexisteraient en France, et seuls 12% des consommateurs les liraient.

DIABÈTE ET EXCÈS DE SEL

« Il y a très peu d'indicateurs suggérant que l'excès de sel développe l'obésité ou le diabète de type II. Mais il est clair que les personnes en surpoids présentent des problèmes d'hypertension, des problèmes cardio-vasculaires et des problèmes rénaux, autant de maux encore aggravés par l'excès de sel », souligne Pierre Menetton.

À LIRE

- Le rapport de l'OMS « Reducing salt intake in populations », est disponible en anglais sur le site <http://www.who.int/dietphysicalactivity/reducingsalt/en/index.html>
- Les différentes publications du Programme National Nutrition Santé (dont Alimentation et mode de vie)
- Le passionnant dossier « Ça ne manque pas de sel » dans *Que Choisir* n°446 (mars 2007)

Rédaction : Renaud Alberny
Coordination : Eva Pulcinelli
Maquette : Florence Wetzel

CONTACT

Eva PULCINELLI
Tél. : 01 40 09 68 57
Fax : 01 40 09 20 30
E.mail : e.pulcinelli@afd.asso.fr

L'AFD SOUTIENT PIERRE MENETTON, CHERCHEUR À L'INSERM, POURSUIVI POUR DIFFAMATION PAR LE LOBBY DU SEL

Nous vous informons que l'audience du procès en diffamation intentée par le lobby du sel (Comité des Salines de France et Compagnie des Salins du Midi et des Salines de l'Est) à l'égard de Pierre Menetton et du magazine TOC aura lieu le jeudi **31 janvier 2008** à 13h30 au Tribunal de Grande Instance de Paris (17^e chambre), suite à la publication dans le magazine Toc en mars 2006 de la phrase suivante : « le lobby des producteurs de sel et du secteur agroalimentaire industriel est très actif. Il désinforme les professionnels de la santé et les médias ».

Pour lire notre communiqué de soutien : www.afd.asso.fr (rubrique presse ou actualité)