

23 mai 2012 -13:55

Toute la vérité sur le sel

Le Conseil Supérieur de la Santé et le Comité Scientifique de l'Agence Fédérale pour la Sécurité de la Chaîne Alimentaire (AFSCA) ont émis un avis conjoint concernant la réduction du sel.

Sel versus sodium

Le sel (NaCl, « sel de cuisine ») est la principale source de sodium dans les denrées alimentaires. Par réduction de sel, on vise en fait une réduction du sodium (Na⁺). En Belgique, une campagne a été élaborée dans le cadre du Plan National Nutrition Santé (PNNS) consistant notamment en une meilleure conscientisation du consommateur et une convention avec l'industrie et les distributeurs de denrées alimentaires afin de réduire la teneur en sel des aliments.

Consommation de sel de la population belge

Les adultes belges consomment en moyenne environ 10,5 g de sel par jour. Le Conseil Supérieur de la Santé recommande de ramener cette consommation à moins de 5 g par jour. Les denrées alimentaires préparées en dehors du domicile (par ordre d'importance: pain, charcuterie, sauce, soupe, fromage, etc.) et les plats prêts à l'emploi apportent la contribution la plus importante à l'apport en sel (± 75%).

Risques d'un apport trop élevé en sodium pour la santé publique

Un excès de sel est nocif pour la santé. Trop de sel peut être à l'origine d'une augmentation de la pression artérielle, ce qui constitue un facteur de risque pour les maladies cardio-vasculaires. Trop de sel représente également un facteur de risque pour le cancer de l'estomac et l'ostéoporose. Au vu des données provenant des USA, il semble que même une réduction de 1 g de sel par jour pourrait entraîner un effet positif considérable pour la santé publique.

Fonction technologique du sel dans l'alimentation

Selon la denrée alimentaire, le sel (NaCl) est ajouté pour des raisons microbiologiques, organoleptiques et/ou fonctionnelles.

-Raisons microbiologiques

Le sel est utilisé depuis des siècles pour prolonger la durée de conservation des denrées, en particulier les produits à base de viande et les produits de la pêche.

- Raisons organoleptiques

Le sel peut améliorer ou renforcer le goût en atténuant l'amertume ou apporter de meilleurs arômes.

- Raisons fonctionnelles

Le sel peut être ajouté pour améliorer la texture, comme liant, pour contrôler la fermentation, pour développer la couleur, comme support et pour le goût.

Le message principal d'un point de vue technologique est le suivant: en cas de réduction et de remplacement du sel, la sécurité alimentaire (tant sur le plan chimique que microbiologique) doit rester prioritaire et ne peut s'accompagner d'une augmentation p. ex. de la teneur en graisse ou en sucre, ce qui serait contre-productif dans le cadre de la recherche d'une alimentation saine.

Méthodes de réduction du sel

Les méthodes visant à réduire la teneur en sel des denrées alimentaires consistent notamment en:

- une réduction progressive de la teneur en sel dans les aliments;
- l'utilisation de substituts du sel;
- une interaction sur la perception gustative (p. ex. aromates, exhausteurs de goût, etc.);
- le remplacement d'autres additifs alimentaires contenant du sodium.

Cependant, en raison du surdosage du sel dans de nombreux produits alimentaires et la grande variabilité de la teneur en sel au sein d'une même catégorie de produits, il semble dans un premier temps que la méthode la plus évidente soit la diminution simple et graduelle de la teneur en sel.

Recommandations concrètes

L'avis formule également un certain nombre de recommandations pour la politique, les secteurs concernés, la recherche et le consommateur.

Contrôle de la teneur en sel des denrées alimentaires

L'AFSCA effectue des contrôles sur la teneur en sel des différentes denrées alimentaires.

L'avis complet figure sur:

- le site internet du Conseil Supérieur de la Santé (avis n° 8663):

<http://tinyurl.com/CSS-8663-reductionsel>

- le site internet de l'AFSCA (Avis Sci Com 05-2012):

<http://www.favv-afsc.fgov.be/comitescientifique/avis/>

Pour de plus amples informations vous pouvez vous adresser :

Aux experts:

- uniquement le 23/05, Prof. De Backer (NL+FR), tél: 09/282.69.70, GSM: 0494/16.04.83, e-mail: guy.debacker@ugent.be

- uniquement le 24/05 en matinée, Prof. Kolanowski (FR), tél: 02/731.39.85, GSM: 0479/27.07.92, e-mail: jaroslaw.kolanowski@uclouvain.be

- Prof. Huyghebaert (NL), e-mail: secretariaat.SciCom@favv-afsc.fgov.be (via le secrétariat du Comité Scientifique de l'AFSCA)

Le site internet du Conseil Supérieur de la Santé: www.css-hgr.be

Le site internet de l'AFSCA: www.afsca.be

SPF Santé publique, Sécurité de la Chaîne alimentaire et
Environnement
Eurostation II
Place Victor Horta 40 bte 10
1060 Bruxelles
Belgique
+32 2 524 97 97
<http://www.health.belgium.be>

Vinciane Charlier
Porte-parole (FR)
+32 475 93 92 71
+32 2 524 99 21
vinciane.charlier@health.fgov.be

Jan Eyckmans
Chef du Service Communication externe &
Porte-parole
+32 495 25 47 24
jan.eyckmans@health.belgium.be

Heleen Vandenberghe
Porte-parole (NL)
+32 2 524 96 91
+32 486 12 67 98
heleen.vandenberghe@health.fgov.be