

BIBLIOMED

Les analyses du Centre de Documentation de l'UnaformeC

SOCIÉTÉ FRANÇAISE DE
DOCUMENTATION ET DE RECHERCHE
EN MÉDECINE GÉNÉRALE



Sel visible, sel caché : Dis-moi ce que tu manges...

Mots clés :

Chlorure de sodium alimentaire ; Facteurs de risque ; Régime alimentaire [Diet; Risk Factors; Sodium Chloride, Dietary]

Il est difficile d'évaluer la consommation réelle de sel, quelle que soit la méthode employée (*Bibliomed* 725). A un échelon de santé publique, les actions auprès des professionnels de l'alimentation et de l'industrie ont abouti en France à une baisse régulière des apports « cachés » en sel, qui contribuent pour près de 80% à l'apport salé quotidien (ASQ). A l'échelon du risque individuel, l'éducation au « moins salé » ne peut être que personnalisée, du simple (le sel de cuisson et la salière) au plus compliqué (la lecture soignée des étiquettes des produits préparés), en passant par la restriction de certains aliments riches en sel comme le pain, la charcuterie ou les fromages... Sans entrer dans des considérations comptables, cette éducation peut s'appuyer sur quelques repères généraux.

Les Français aujourd'hui

Les dernières estimations françaises reposent sur des études de consommation alimentaire : INCA 2 réalisée en 2006-2007, ENSS 2006, NutriNet-Santé en cours depuis 2009. Aucune étude de natriurèse n'a été effectuée sur une population représentative¹. Même si ces études ne se recoupent pas totalement, elles suggèrent pour ces 10 dernières années une réduction globale des apports en sel, surtout chez les « forts » consommateurs (>12g/j) : l'ASQ moyen est passé de 8,1g en 1998-9 à 7,7g en 2006-7 et la vente de sel alimentaire a diminué de près de 20%, un peu moins toutefois pour l'industrie agro-alimentaire et la restauration². Il existe peu de variations en fonction de l'âge, du sexe, des caractéristiques socioéconomiques, de la région. En revanche, les apports en sel sont plus élevés chez les personnes en surpoids, surtout les personnes obèses, et plus faibles chez les sujets maigres, indépendamment de l'apport calorique.

D'où vient le sel nos assiettes ?

Le sel utilisé dans la cuisson et celui de la salière sont estimés au 1/4 du total de l'ASQ. Les apports de sel « caché » sont plus difficiles à évaluer. L'étiquetage en Na doit disparaître en Europe au profit d'un étiquetage en sel (2,5 x teneur en Na). Les aliments qui en apportent le plus sont les produits de boulangerie (environ 1/4 de l'ASQ ; limite autorisée : 14g/kg de pain), la charcuterie (10 à 11% ; en moyenne 10g/kg, jusqu'à 30g pour les produits secs, en diminution régulière), les plats et produits préparés (en moyenne 4g/kg, mais avec des variations importantes selon les produits).

Que conclure pour notre pratique ?

Manger « raisonnablement salé » n'est pas difficile. Les comportements alimentaires peuvent évoluer progressivement en évitant de trop saler à la cuisson ou sur la table, en sélectionnant les moins salés des produits préparés dans les 6 groupes d'aliments les plus contributeurs (70 à 80% du sel « caché ») ou en les évitant : pain et biscottes, charcuterie, soupes préparées, fromages, plats composés, pizzas et quiches ou autres pâtisseries salées. Pour les enfants, il faut y ajouter les viennoiseries et les céréales du petit déjeuner ou du goûter.

Un régime « modérément salé » suppose une restriction un peu plus sévère. Elle se fait au mieux en limitant au strict nécessaire les produits préparés, en utilisant certains produits de substitution (le chlorure de potassium donne un goût salé équivalent à 80% de celui du sel, mais a un arrière goût métallique) et surtout aromates naturels. Il reste heureusement possible de « bien manger » sans abuser de cet ingrédient précieux qu'est le sel...

Le maquis des étiquettes

Une denrée alimentaire est dite :

- Pauvre en Na / sans sel ajouté si elle contient <120 mg Na (ou équivalent sel)/ 100 g ou 100 ml ; pour les eaux (sauf eaux minérales naturelles) <2 mg/100 ml.
- Très pauvre : <40 mg Na/100 g ou 100 ml (interdit pour les eaux minérales naturelles et autres eaux).
- Sans Na : < 5 mg Na/100 g.
- Réduite en Na : - 25 à 30% par rapport à un produit similaire (cf les tables CIQUAL, rubrique sodium³).

Très généralement, certains fromages (notamment ceux à pâte dure mais aussi bleus, pâtes à tartiner...) sont très salés, de même que certaines eaux minérales et charcuteries (une rondelle de saucisson = 1g de sel...). Pour les curieux, les nombreux tableaux du rapport de l'ANSES, facilement utilisables, détaillent les apports en sel par produit, avec leur évolution des dernières années². Les produits de la mer apparaissent très loin dans ces tableaux, avec #200mg de sel/100g pour le poisson et 60 pour les crustacés et mollusques...

Repas de fête...

Le « régime sans sel strict » (1 à 2g/j) couvre les besoins physiologiques. Il n'est plus indiqué que chez des patients hospitalisés pour insuffisance cardiaque aiguë. Le régime « modéré » (4 à 5g/j) exclut le caviar, le homard et le saumon fumé, les charcuteries et autres conserves de luxe, mais laisse place à beaucoup d'autres choses... Noël ! Le Champagne et les vins contiennent entre 1,9 et 2,9 mg de Na/ 100 ml³. Les tables du centre d'information sur la qualité des aliments (CIQUAL) permettent tous les ajustements³.

Références

- 1- Direction générale de l'alimentation. Rapport du groupe PNNS / PNA sur le sel. Mars 2013. Sur <http://agriculture.gouv.fr/>
- 2- ANSES. Suivi des teneurs en sel des principaux vecteurs entre 2003 et 2011 ; impacts sur les apports en sel de la population française. Octobre 2012.
- 3- ANSES. Tables CIQUAL 2012. Sur <http://www.ansespro.fr/T/ableCIQUAL/index.htm>