



Fiche thématique sur la nutrition

Principales sources de sel – quelles denrées alimentaires contribuent à l'apport trop élevé en sel de la population suisse ?

La population suisse consomme presque deux fois plus de sel que recommandé par l'Organisation mondiale de la Santé (OMS). Le pain et les pâtisseries, les mets à base d'amidon et les accompagnements, ainsi que la viande et la charcuterie constituent les principales sources de sel. Les snacks salés contribuent en revanche pour moins de 5 % à l'apport en sel. La teneur en sel des denrées alimentaires varie considérablement. C'est pourquoi l'OSAV s'engage pour que l'industrie alimentaire et la restauration collective utilisent le sel avec plus de parcimonie.

CONSOMMATION RECOMMANDÉE

Recommandations

Une alimentation riche en sel peut entraîner une hypertension et par conséquent un risque accru de maladies cardio-vasculaires telles qu'un infarctus du myocarde. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommande aux adultes de consommer moins de 5 g de sel par jour (soit une cuillère à café rase) pour prévenir les maladies cardio-vasculaires¹.

Il n'existe pas de recommandation minimale pour le sel, mais des estimations pour un apport approprié de ses deux composés, à savoir 1500 mg par jour pour le sodium et 2300 mg par jour pour le chlorure, ce qui correspond à environ 3,8 g de sel. Ces deux composés étant présents à l'état naturel dans tous les aliments, il n'est pas nécessaire de consommer du sel pour couvrir les besoins en sodium et en chlore. Cependant, le sel constitue la principale source d'iode en Suisse, raison pour laquelle il est recommandé d'utiliser du sel comestible iodé.

¹ www.euro.who.int/fr/health-topics/disease-prevention/nutrition/news/news/2011/10/reducing-salt-intake

Consommation de sel en Suisse comparée aux recommandations

Selon une étude menée en 2011 par le Centre hospitalier universitaire vaudois (CHUV), la population suisse consomme au moins 9 g de sel par jour, c'est-à-dire presque deux fois plus que la quantité recommandée par l'Organisation mondiale de la Santé (OMS).

Lors de l'enquête nationale sur l'alimentation menuCH² (2014/2015), près de 2000 personnes ont fourni des informations sur leurs habitudes en matière d'alimentation. L'enquête ne permet pas de tirer des conclusions sur la quantité totale de sel consommée, car les questions ne portaient pas sur la quantité de sel utilisée lors de la préparation des mets ou ajoutée à table. Il est toutefois possible d'estimer quelles sont les principales sources de sel.

SOURCES PRINCIPALES

Méthode

Une teneur individuelle moyenne en sel a été définie pour toutes les denrées alimentaires figurant dans l'enquête menuCH grâce aux informations de la base de données suisse des valeurs nutritives³. De plus, des teneurs minimales et maximales en sel ont été estimées pour toutes les denrées alimentaires qui n'ont pas été préparées à la maison. Cela a permis de calculer dans quelle mesure chaque aliment a contribué à l'apport estimé en sel.

Principales sources de l'apport en sel

Les groupes de denrées alimentaires qui contribuent le plus à l'apport en sel sont les suivants (par ordre décroissant) :

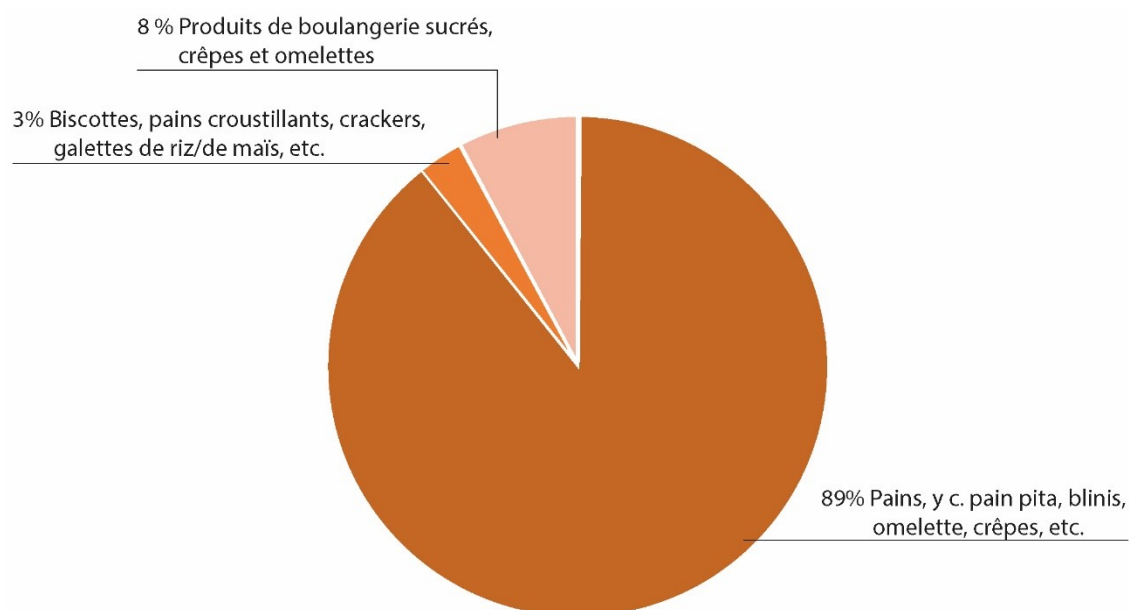
- Pains et pâtisseries (27 %)
- Mets à base d'amidon et accompagnements (20 %)
- Viande et charcuterie (13 %)
- Sauces (9 %)
- Fromage (8 %)
- Soupes (7 %)

Au total, ces groupes comptent pour plus de 80 % de l'apport estimé en sel. Les snacks salés tels que les chips ou les fruits à coque salés comptent pour moins de 5 %.

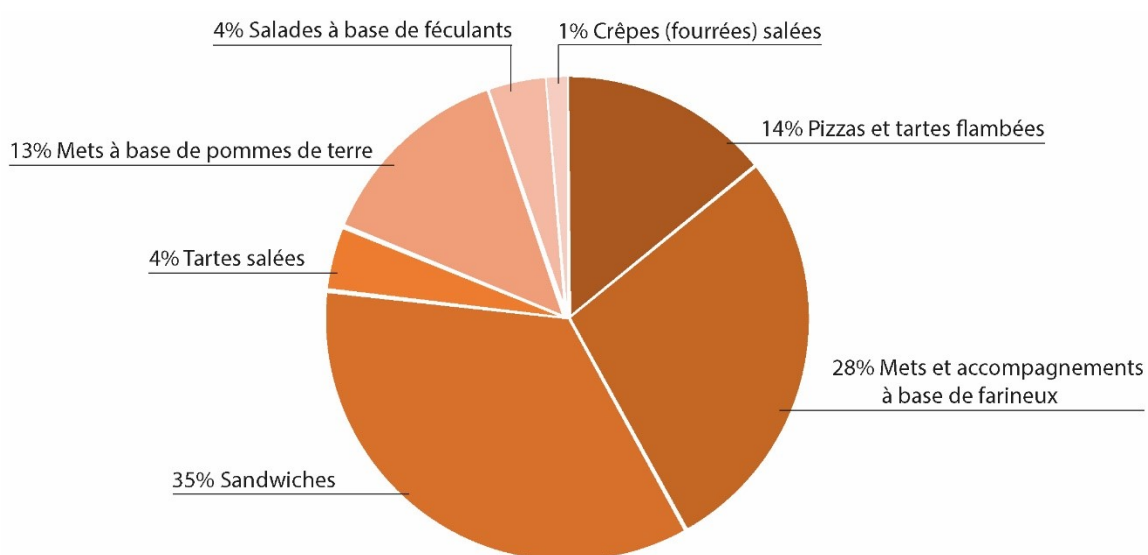
² www.blv.admin.ch/blv/fr/home/lebensmittel-und-ernaehrung/ernaehrung/menuch.html

³ www.valeursnutritives.ch

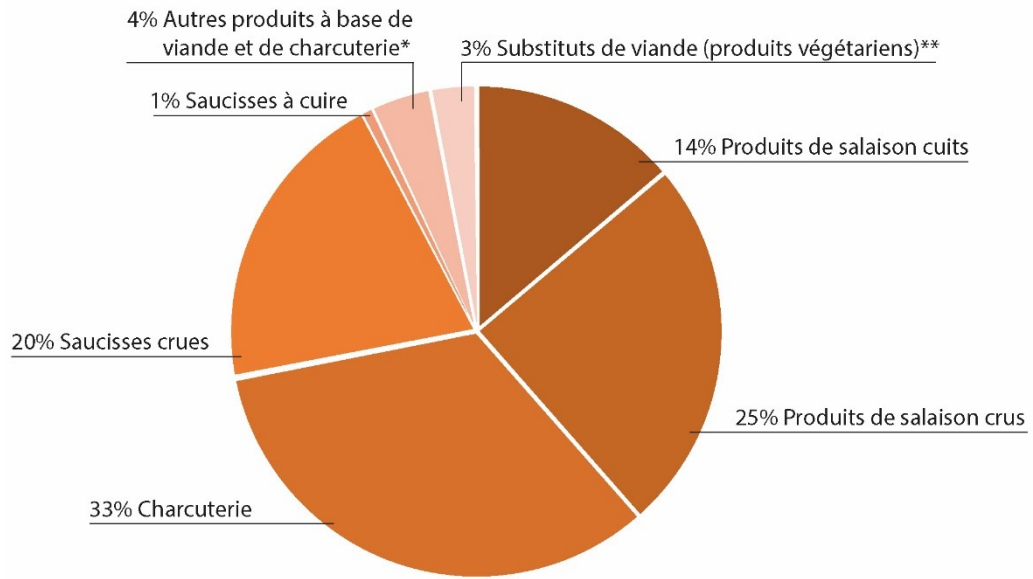
PART EN POUR CENT DES DIFFÉRENTES CATÉGORIES DU GROUPE DE DENRÉES ALIMENTAIRES « PAINS ET PRODUITS DE BOULANGERIE » DANS L'APPORT EN SEL



PART EN POUR-CENT DES DIFFÉRENTES CATÉGORIES DU GROUPE DE DENRÉES ALIMENTAIRES « PAINS ET PRODUITS DE BOULANGERIE » DANS L'APPORT EN SEL



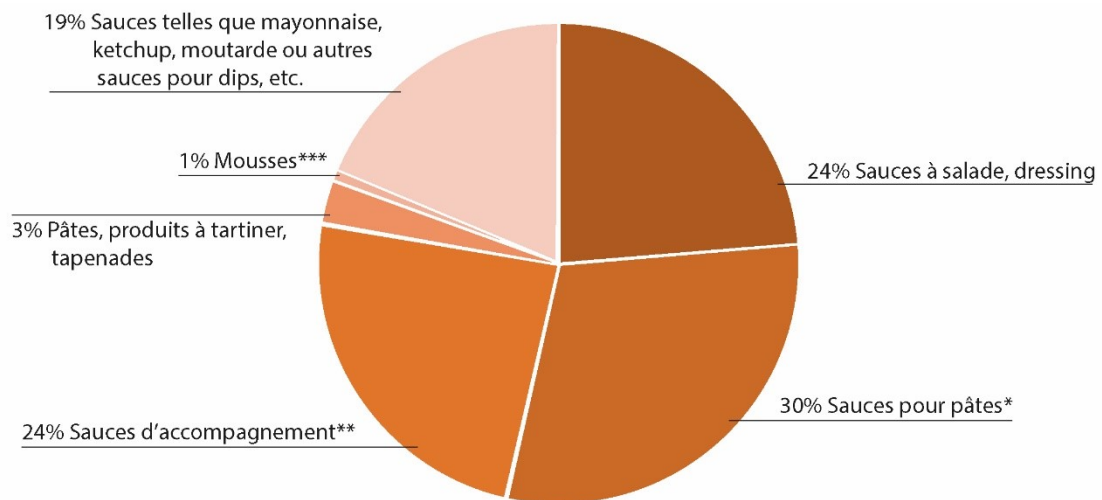
PART EN POUR CENT DES DIFFÉRENTES CATÉGORIES DU GROUPE DE DENRÉES ALIMENTAIRES « VIANDE ET CHARCUTERIE » DANS L'APPORT EN SEL



* Terrines, pâtés, etc.

** Tofu, Quorn, seitan, etc., et leurs dérivés

PART EN POUR CENT DES DIFFÉRENTES CATÉGORIES DU GROUPE DE DENRÉES ALIMENTAIRES « SAUCES » DANS L'APPORT EN SEL

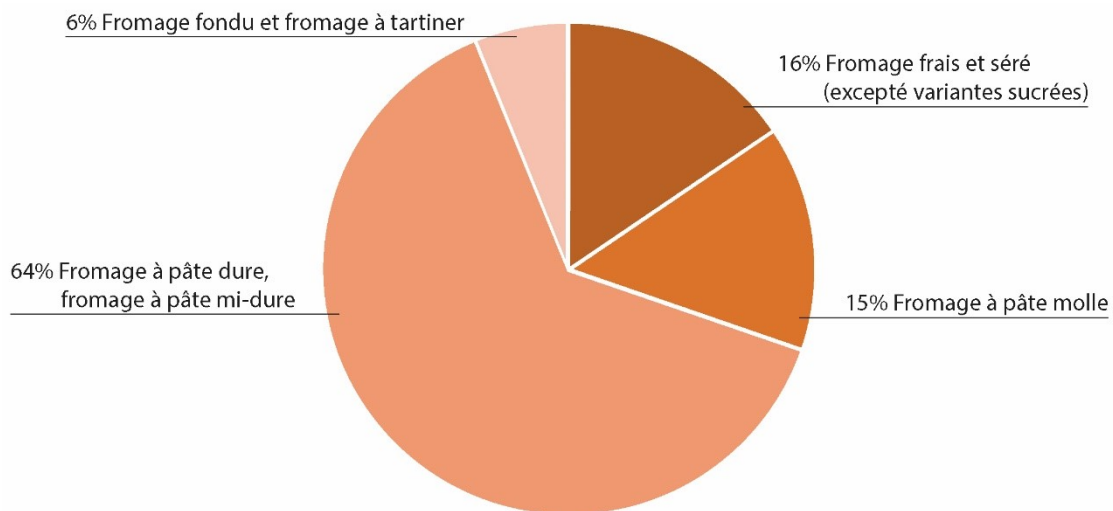


* Sauces classiques pour mets à base de pâtes tels que sauce tomate, arrabiata, carbonara, bolognaise, etc.

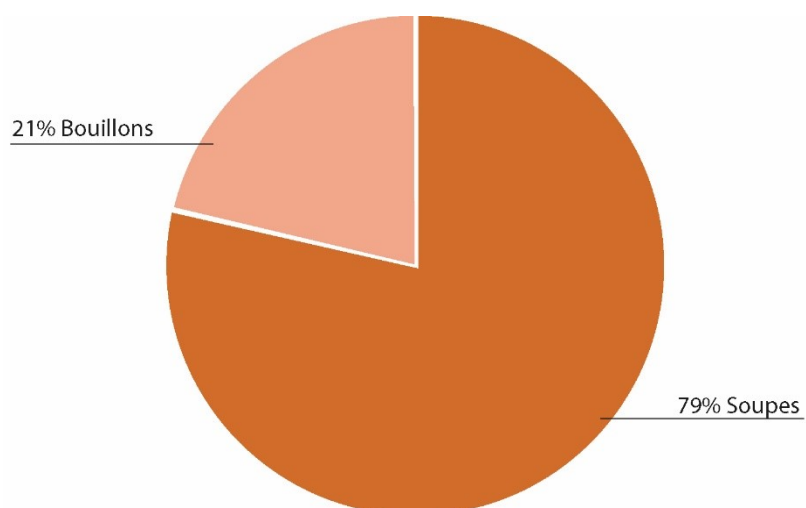
** Autres sauces pour mets chauds tels que béchamel, sauce pour rôti, sauce aux champignons, sauce à la crème, pesto, etc.

*** Mousse au raifort, mousse de thon ou de saumon

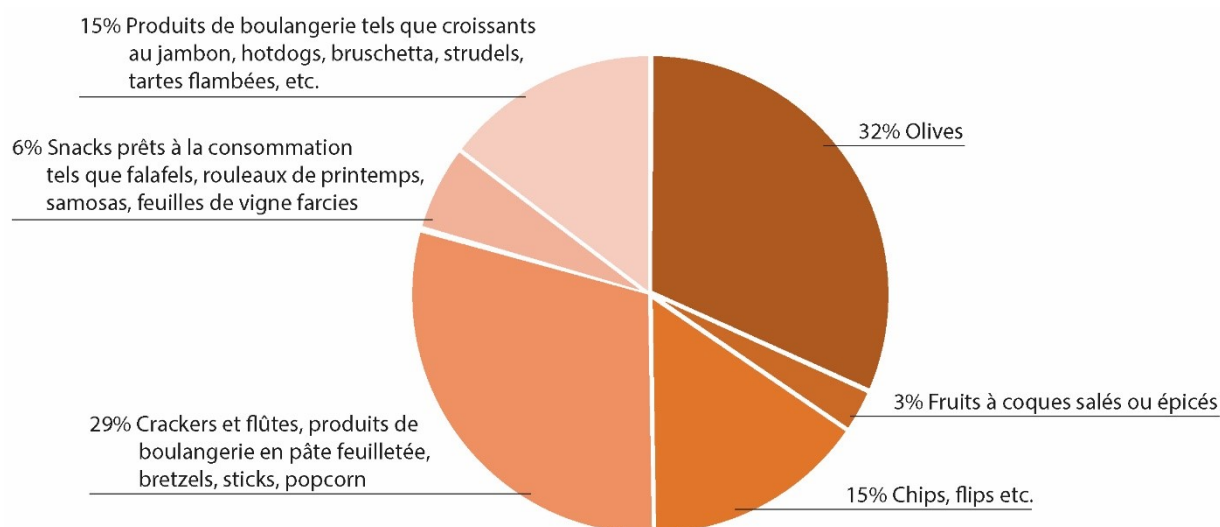
PART EN POUR CENT DES DIFFÉRENTES CATÉGORIES DU GROUPE DE DENRÉES ALIMENTAIRES « FROMAGE » DANS L'APPORT EN SEL



PART EN POUR CENT DES DIFFÉRENTES CATÉGORIES DU GROUPE DE DENRÉES ALIMENTAIRES « SOUPES » DANS L'APPORT EN SEL



PART EN POUR CENT DES DIFFÉRENTES CATÉGORIES DU GROUPE DE DENRÉES ALIMENTAIRES « SNACKS SALÉS » DANS L'APPORT EN SEL



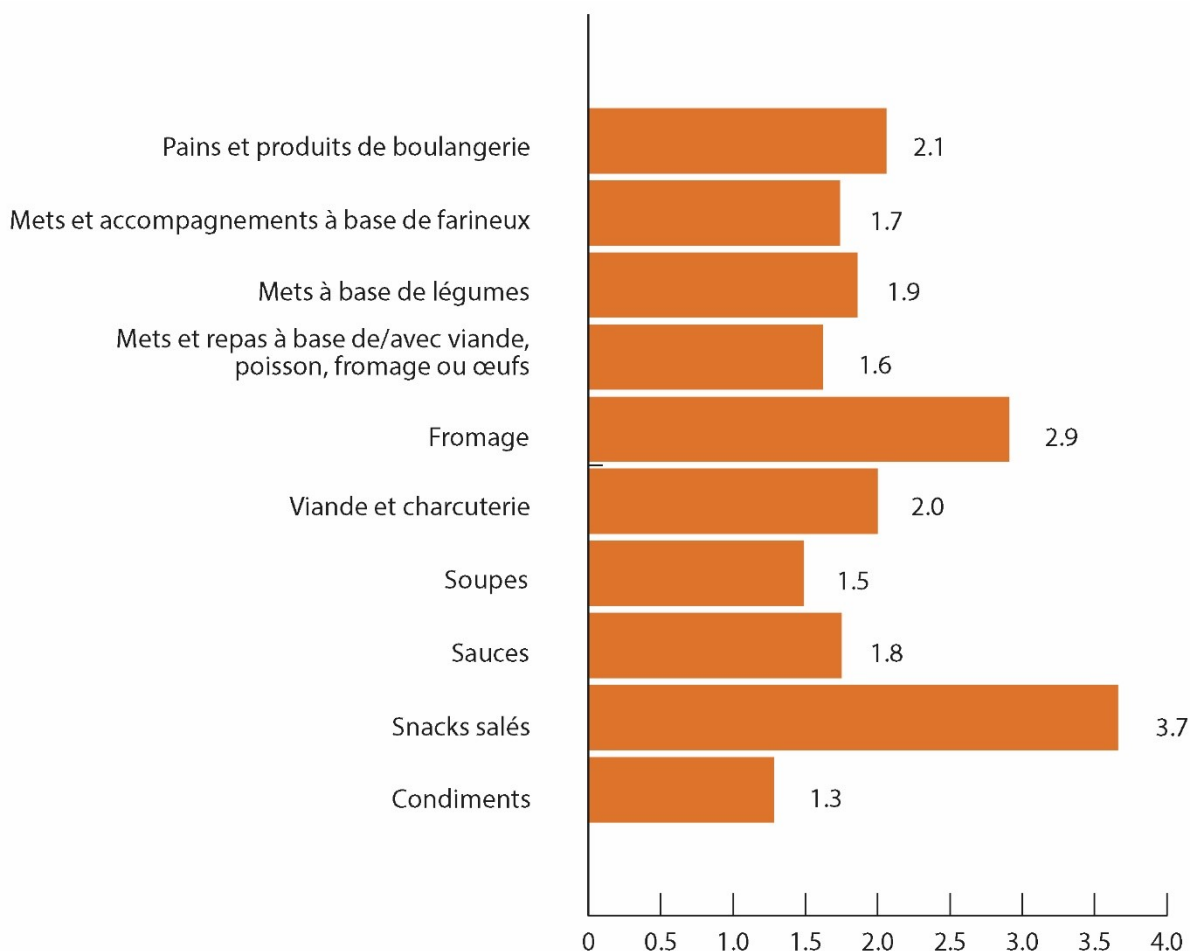
LE SEL DANS LES PRODUITS ALIMENTAIRES

Produits similaires - teneur différente en sel

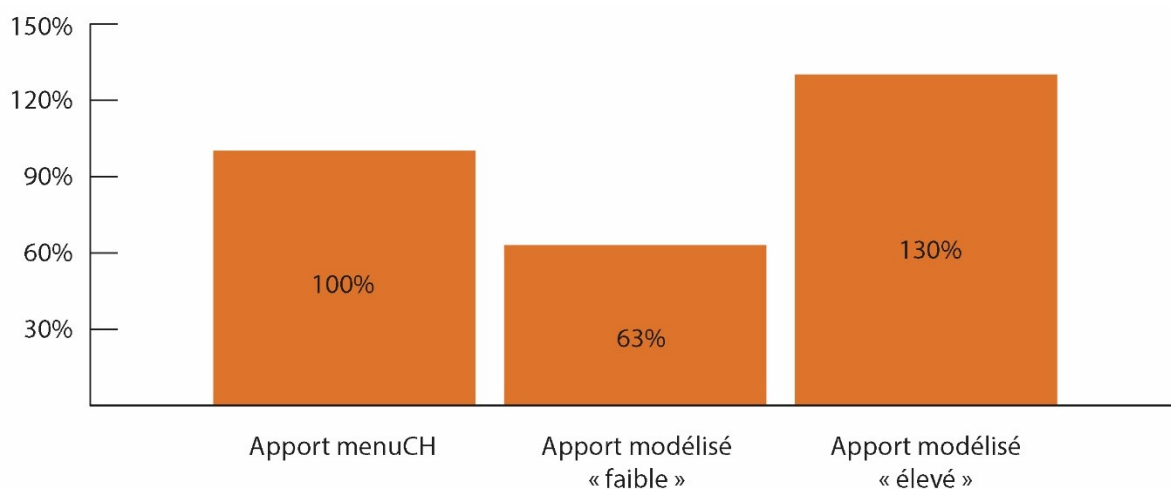
La teneur en sel des denrées alimentaires varie considérablement. Il existe des différences entre les groupes de produits, mais aussi dans ces groupes. La teneur en sodium d'une pizza Margherita varie par exemple entre 400 mg et 800 mg par 100 g. Le diagramme ci-dessous montre l'ordre de grandeur des différences au sein des groupes et entre les différents groupes de produits.

Si toute la population choisissait les produits ayant la teneur en sel la plus faible (p. ex. la pizza Margherita avec 400 mg de sodium par 100 g), la consommation de sel pourrait être réduite de plus de 30 %. Cela montre clairement tout ce qui peut être réalisé en améliorant la composition des aliments industriels.

DIFFÉRENCE MOYENNE ENTRE LA TENEUR EN SEL LA PLUS ÉLEVÉE ET LA PLUS FAIBLE DE PRODUITS SIMILAIRES AU SEIN DES DIFFÉRENTS GROUPES ALIMENTAIRES (EXPRIMÉE EN FACTEUR ET PONDÉRÉE D'APRÈS LA FRÉQUENCE DE CONSOMMATION)



L'APPORT EN SEL DÉPEND DE LA TENEUR EN SEL DES DENRÉES ALIMENTAIRES CONSOMMÉES



Apport modélisé faible ou élevé = outre la teneur individuelle en sel, des teneurs minimales et maximales en sel ont été attribuées à toutes les denrées alimentaires qui n'ont pas été préparées à la maison. Cela a permis de calculer deux quantités hypothétiques d'apport en sel (faible et élevée) et de les comparer avec l'apport moyen mentionné dans menuCH.

RECOMMANDATIONS

Recommandations à la population

- Cuisinez autant que possible vous-même, avec des produits frais au lieu de produits transformés.
- Lisez l'étiquetage nutritionnel des produits emballés pour connaître la quantité de sel qu'ils contiennent. Comparez la teneur en sel des différents produits.
- Assaisonnez avec des herbes, des condiments ou d'autres produits qui donnent du goût comme le citron, les oignons, l'ail, le poivre ou le paprika. Ne salez les mets qu'à la fin.
- Goûtez les mets avant de les saler.
- Réduisez progressivement la quantité de sel et de produits d'assaisonnement contenant du sel (p. ex. cubes de bouillon, condiments en poudre, sauce soja) pour vous habituer au nouveau goût.
- Pour prévenir une carence en iode, optez pour un sel iodé et des produits salés avec ce type de sel. L'utilisation de sel iodé doit figurer dans la liste des ingrédients des denrées alimentaires emballées sous la forme « sel de table iodé », « sel de cuisine iodé » ou « sel iodé ».
- Suivez les recommandations de la pyramide alimentaire suisse⁴ concernant la fréquence de consommation et la taille des portions des différents groupes de denrées alimentaires. Les produits à base de viande tels que les saucisses, la charcuterie, les salaisons (p. ex. viande séchée, jambon), les produits fumés (p. ex. gendarme) ne devraient pas être servis plus d'une fois par semaine.

Recommandations à la restauration

- Cuisinez le plus souvent possible avec des produits frais au lieu de produits transformés.
- Assaisonnez avec des herbes, des condiments ou d'autres produits qui donnent du goût comme le citron, les oignons, l'ail, le poivre ou le paprika. Ne salez les mets qu'à la fin.
- Utilisez du sel iodé.

Recommandations à l'industrie alimentaire

- Réduisez la teneur en sel de vos produits.
- Élaborez moins de produits salés. Les consommateurs peuvent toujours ajouter eux-mêmes du sel et des condiments, mais ils ne peuvent pas réduire la teneur en sel des aliments.
- Utilisez du sel iodé pour fabriquer vos produits.

Autres informations de l'OSAV sur le sel et la santé :

Site internet www.blv.admin.ch/blv/fr/home/lebensmittel-und-ernaehrung/ernaehrung/produktzusammensetzung/salzstrategie.html

Dépliant sur le sel www.publicationsfederales.admin.ch

Rapport sur les sels spéciaux [en anglais](#)

⁴ www.sge-ssn.ch/fr/toi-et-moi/boire-et-manger/equilibre-alimentaire/pyramide-alimentaire-suisse/