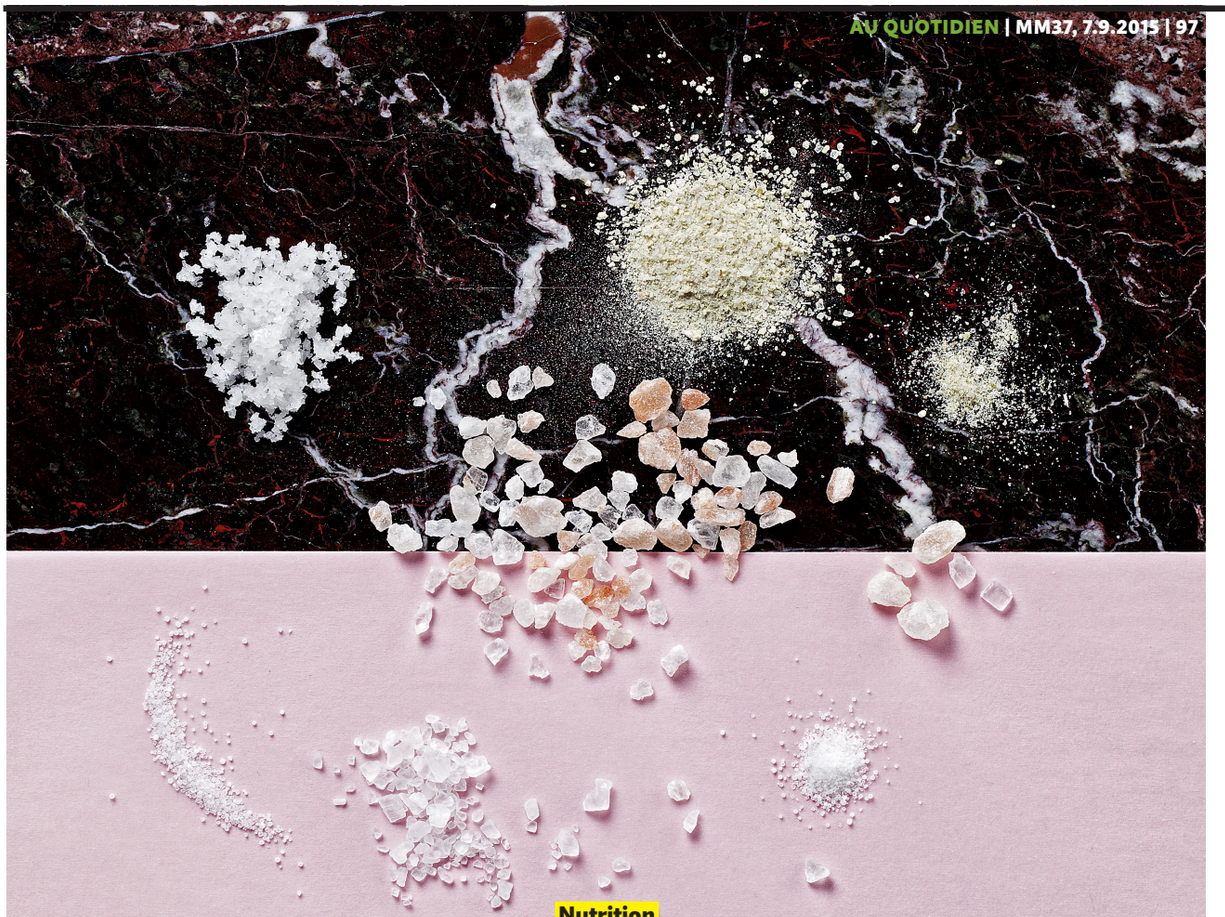

Nutrition

Moins de sel, plus de vie

Les pays développés mangent trop de sel et la Suisse ne fait pas exception. Ici comme dans le reste de l'Europe, **des mesures** *ont été prises pour y remédier.*

Texte: *Pierre Léderrey* **Photo:** *Filipa Peixeiro*

En Suisse, comme dans la plupart des pays industrialisés, nous mangeons trop de sel. Chez les hommes, avec 11 grammes par jour, c'est même plus du double de la quantité quotidienne préconisée par l'Organisation mondiale de la santé (OMS), soit 5 grammes de sodium par jour. «La consommation des femmes, parce qu'elles mangent globalement moins riche et davantage de fruits et légumes, se situe autour des 8 grammes. Ce qui est quand même au-dessus des recommandations», précise Tania Lehmann, diététicienne HES auprès de la Fourchette verte Genève.

Quelques grammes en plus, est-ce bien dangereux? «Le problème, c'est que notre corps n'a pas la capacité d'éliminer de tels surplus. Ce qui aggrave les risques d'hypertension artérielle et donc de maladies cardiovasculaires.» L'Europe a tenté de diminuer les trous de la salière en 2008 déjà avec un plan d'action que notre pays a largement suivi grâce à un programme mis sur pied par l'Office fédéral de la santé publique (OFSP). Sur le Vieux Continent, le but affiché consiste à diminuer la consommation de sel de 30% d'ici à 2025. «Chez nous, on parle de descendre en dessous de 8 grammes journaliers dans un premier temps, à 6 grammes ensuite», relève encore Tania Lehmann.

Il est encore trop tôt pour évaluer l'efficacité des mesures prises, surtout du côté de l'industrie agro-alimentaire. «Il s'agit avant tout de mettre en place des mesures structurelles permettant aux consommateurs d'acheter moins salé.»

Cela dit, comment expliquer que nous ingérions aujourd'hui jusqu'à 40 fois la dose de sel consommée par nos ancêtres? En raison de notre rythme de vie d'abord. C'est un cercle vicieux: si nous mangeons trop salé, nous mangeons aussi trop gras et trop sucré. Car manger trop gras et salé augmente la sensation de soif et peut inciter à boire des sodas, favorisant ainsi la surconsommation de sucre.

«Les plats précuisinés sont sur le banc des accusés. Parmi les autres aliments les plus riches en sel se retrouvent le pain, la charcuterie et le fromage. Ainsi que les chips et autres amuse-gueules d'apéritif, les salades toutes prêtes avec sauce, les soupes, les viennoiseries ou encore les céréales du petit-déjeuner.»

Du coup, le premier conseil dispensé par la Fourchette verte reste de se mettre soi-même aux fourneaux. Ou de manger un plat du jour préparé par un cuisinier. Mais aussi saler après cuisson, renoncer au bouillon cube, privilégier l'eau du robinet surtout face à certaines eaux minérales très sodée. Un consommateur averti en vaut toujours deux: il ne faut donc pas oublier de lire les étiquettes. Et éviter de multiplier les aliments très salés dans une même journée. Vos artères vous diront merci. MM

Savoirs

Un passé glorieux

L'excès de sel s'avère dangereux pour la santé. Ce qui n'empêche pas notre organisme d'avoir besoin de sel, parce qu'il permet de conserver une pression artérielle correcte, jouant un rôle physiologique important dans le fonctionnement musculaire et cardiaque.

Dès l'Antiquité et jusqu'après le Moyen Age, le sel a constitué la meilleure méthode de conservation des aliments. Les fameuses routes du sel furent des voies d'échange privilégiées pendant des siècles.

Migros s'engage elle aussi à diminuer la teneur en sel dans ses produits et revoit actuellement les compositions de dizaines de spécialités. En savoir plus: generation-m.ch.

Le label de l'alimentation équilibrée
Fourchette verte

Cette rubrique vous est présentée en collaboration avec Fourchette verte suisse.