

# point fort

## Observatoire du sel Attentes déçues

Anne Onidi - Coll. Barbara Pfenniger et William Lacroix

Notre enquête au long cours sur 108 aliments met en évidence certains efforts des industriels pour saler moins. Mais bien du chemin reste à faire.



Les Suisses mangent trop de sel et c'est mauvais pour leur cœur. En cause, le sodium dont est constitué le sel de cuisine qu'il convient de limiter à 2 grammes par jour (*lire encadré p.13*).

C'est cet élément qui contribue à l'hypertension artérielle ainsi qu'à un risque accru des maladies cardiovasculaires et d'accidents vasculaires cérébraux. Tout comme l'Organisation mondiale de la santé (OMS), l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV) recommande de ne pas consommer plus d'une cuillerée à café quotidienne de sel de cuisine, soit 5 grammes par jour. Or les Helvètes en ingèrent le double.

### 2008-2018

#### Quoi de neuf sous la salière?

Il y a dix ans, la Confédération lançait un programme visant à abaisser la consommation de sel en Suisse. Son mode d'action: proposer à l'industrie de réduire les taux des produits sur une base volontaire. Parmi les grands acteurs de cette campagne figuraient ainsi Coop, Migros, Nestlé et Unilever, qui s'étaient engagés à avoir la main moins lourde. Ont-ils tenu parole? Et si oui, dans quelle mesure?

Il y a dix ans aussi, la FRC a commencé à collecter ses propres données, créant ainsi son Observatoire du sel, comme elle l'a aussi fait pour le sucre et les graisses. Pour mesurer les engagements des fabricants, nous avons effectué un pointage sur 108 produits répartis en 14 «familles» entre 2012 et aujourd'hui. Le verdict: 51 d'entre eux sont effectivement moins salés qu'il y a six ans et en moyenne, cette diminution est de l'ordre de 23%. Dans le même intervalle, 30 produits ont vu leur taux de sel augmenter de 18% en moyenne... Tour d'horizon.



Jean-Luc Barmaverain

L'instinct inciterait à mettre la salière dans une armoire fermée à double tour. Alors oui, saler moins est évidemment essentiel pour limiter sa consommation. Néanmoins, les études fournissent un éclairage qui module la donne: le sel que les Suisses consomment provient environ aux trois quarts des aliments transformés tels le pain, le fromage, les plats préparés, la charcuterie, etc. Autrement dit, des aliments sur lesquels le consommateur a peu de prise. Il y a donc un intérêt de santé publique à ce que les industriels salent moins leurs préparations. Certains s'y sont engagés (*lire encadré ci-dessous*) en souscrivant à un programme de la Confédération, une Stratégie sel.

Pour vérifier les effets concrets de ces engagements, nous avons, en 2012, sélectionné une centaine de produits vendus chez Aldi, Coop, Globus, Lidl, Manor et Migros. Quelles variations observons-nous six ans après? Quels produits

La Confédération a fixé une valeur cible à 0,9g\* pour les soupes toutes prêtes. Objectif atteint? Peut-être, car les valeurs affichées frôlent la limite et l'incertitude autorisée ne permet pas de savoir si on est au-dessous ou pas. Reste que là aussi, les diminutions sont réelles, mais moindres. Le meilleur élève, Maggi, est tout de même passé de 0,95 g à 0,83 g.

#### SOUPE EN SACHET MINISTRONE



#### CORN FLAKES

La Confédération n'a émis aucune valeur cible pour les céréales du petit-déjeuner. Néanmoins, sur les 8 variétés de corn flakes examinées, le taux de sel a globalement diminué de presque un cinquième. Les baisses les plus spectaculaires reviennent à Lidl et à M-Budget, qui ont divisé par deux leur taux. Résultat: les moins salés (Lidl) contiennent 0,73g alors que les Globus organic et Manor bio en recèlent 2,4g.

Un repas principal ne devrait pas apporter plus de 2,5g de sel par personne.

choisir pour manger moins salé et dans quelles enseignes les trouver? Tel est le propos de ce dossier.

Premier constat de cet examen minutieux: l'étiquetage nutritionnel entre plus largement dans les mœurs. Alors qu'en 2012 la teneur en sel (ou sodium) figurait sur 73% des produits, aujourd'hui 89% des emballages sont concernés. Restent des lacunes dans l'étiquetage des cervelas (4 sur 10 n'offrent pas l'information) et des pains mi-blancs (2 sur 6). D'autres produits de Denner (2), Lidl (2) et Globus (2) s'abstiennent également d'indiquer le taux de sel. C'est d'ailleurs Globus qui totalise le plus haut taux d'omissions. Les fabricants ont jusqu'à 2021 pour corriger le tir.

### Coop double vainqueur

C'est chez Coop que nous avons acheté le plus de produits avec des seuils bas en sel pour chaque catégorie, soit 7 au total. Suivent Manor et Lidl (4 chacun). A l'inverse, nous avons trouvé les aliments les plus chargés de leur catégorie chez Manor (7), Migros (6) et Aldi (4).

Avec en moyenne 1,5 g, le pain est une source importante de sel. Un taux que la Confédération recommande d'ailleurs de ne pas dépasser. Pourtant, aucune diminution n'a été observée, et deux augmentations, si... Le pain mi-blanc d'Aldi est le seul à se situer au-dessous de la limite (1,35 g). Quant au distributeur au grand M, il ne respecte pas ses engagements: son pain contient 1,6 g de sel.

### PAIN MI-BLANC



### PIZZA AU JAMBON

Pas de valeur cible dans cette catégorie non plus, mais la moins salée est celle de Lidl avec 1,25 g et la pire, la Manor bio natur plus (1,6 g). Globalement on observe très peu de variations en six ans pour ce produit et la diminution la plus importante n'est que de 13% (Buitoni, qui passe de 1,5 à 1,3 g). Toutes les pizzas apportent plus de sel que les 2,5 g par repas qu'il faudrait ne pas dépasser.

## Pratique Sel ou sodium, quelle différence?

Le sel - ou chlorure de sodium - est la principale source de sodium dans l'alimentation. Pour aider les consommateurs à évaluer leurs aliments, les autorités ont décidé d'indiquer dans la déclaration nutritionnelle non pas la teneur en sodium, mais celle en équivalent de sel. Cette meilleure visualisation avait notamment été demandée par les organisations de consommateurs, dont la FRC. Si une étiquette indique encore la teneur en sodium, il faut multiplier cette valeur par 2,5 pour obtenir l'équivalent en sel. Pas une mince affaire pour les hypertendus!

De manière globale, les distributeurs, hormis Globus et Manor, voient une réduction microscopique de la teneur en sel de leur assortiment par rapport à 2012: en moyenne 0,089g en moins par 100g de produit, l'équivalent d'un grain de gros sel! Chez Coop, 15 produits en contiennent moins qu'il y a six ans alors qu'ils sont 11 chez Migros et 9 chez Lidl. C'est d'ailleurs chez ce discounter que le pourcentage de produits ayant subi une diminution est le plus élevé: près de 70% d'aliments sont concernés. A l'opposé, Aldi propose 9 produits avec un taux plus élevé et n'offre en revanche aucune denrée moins salée qu'il y a six ans.

### Bio, du meilleur au pire

Les aliments estampillés bio sont-ils aussi plus doux pour la santé cardiovasculaire? D'un point de vue réglementaire,

Aucune valeur cible non plus pour ce type de denrée, mais avec en moyenne 1g, ce produit constitue un apport important en sel. En majorité, les taux n'ont pas varié en six ans. La palme de la plus grande diminution revient à Findus (1g en 2018 contre 1,3g en 2012). A l'inverse, Aldi a augmenté de 25% son taux (de 0,8g à 1g). Regrettable, il était pourtant le meilleur en 2012!

### ÉPINARDS À LA CRÈME



### CERVELAS

La Confédération préconise une limite de 1,7g sur les saucisses. Or, sur 10 cervelas examinés, 4 n'indiquent tout simplement pas leur taux de sel. Et à l'exception du produit Prix Garantie, tous les autres dépassent largement la limite. Le pire de tous étant le cervelas Alpina d'Aldi, avec 2,4g par saucisse. Succomber à un deuxième cervelas, c'est atteindre son quota quotidien en un repas...

Photos: Jean-Luc Barmauerain

Pas de valeur cible prévue pour les fromages, mais des augmentations incompréhensibles, ça oui! Le champion toutes catégories est un ruminant souriant, la célèbre Vache qui rit. A l'époque, nos analyses mettaient en évidence un taux de sel de 0,5g\*, alors qu'aujourd'hui, l'étiquette affiche 1,8g! Le moins chargé contient 1g de moins, le Goldessa de Lidl...

**FROMAGE À TARTINER**



**POISSON À LA BORDELAISE**



Voilà un produit dans lequel on observe de belles diminutions. C'est Findus qui l'emporte haut la main, avec une valeur très basse de 0,29 g (0,8 g en 2008), soit une très intéressante diminution de 64%. A l'opposé, les barquettes d'Aldi et Lidl cumulent 1g. Un bonnet d'âne à ce dernier qui a vu son pourcentage augmenter de 30%.

Alors que la Confédération recommande une limite de 1g pour les préparations à base de pomme de terre, le produit d'Aldi totalise lui 1,2g de sel. Les autres en contiennent au mieux la moitié, comme McCain qui avec 0,5g affiche la diminution la plus importante, soit presque 40% en six ans. Findus, comme d'autres, contient pile la dose visée et n'a pas bougé d'un iota.

**POMMES DE TERRE ÉPICÉES**



**MIX DE LÉGUMES ASIATIQUES**

Même si aucune limite n'existe pour ce type de préparation, ce n'est pas une raison pour ajouter plus de sel. C'est pourtant ce qu'a fait Findus en augmentant de 40% au fil du temps le taux de sel de son mélange de légumes. Avec 1,10g, son mix est de loin le pire de la sélection. A l'opposé, Coop Qualité & Prix et Thiriet (Manor) n'en contiennent eux que 0,05g.

**Traquer les idées fausses**

**Pour bien faire, ne pas saler ses plats suffit | Il est effectivement essentiel de ne pas en ajouter.** Toutefois 75 à 80% des apports proviennent des aliments composés. D'où l'importance de les choisir avec soin.

**Une nourriture moins salée est insipide | Les papilles s'habituent et l'on appréciera d'autant plus la vraie saveur des aliments.** Par ailleurs, un fromage à maturité ou un pain à fermentation longue sont riches en goûts sans forcer sur le sel. En outre, dans les produits transformés, trop de sel peut cacher des ingrédients de moindre valeur ou une fabrication bâclée.

**Manger moins salé nuit à la santé | L'offre habituelle en contient tant qu'il est impossible d'en manquer.** En Suisse, il est en revanche important de privilégier les aliments contenant du sel iodé pour prévenir les carences.

**Le sel marin ou de l'Himalaya sont plus sains | Tous les sels apportent du sodium, responsable de problèmes de santé sur les artères et les reins.**

**Il faut augmenter le sel par temps chaud et humide | La transpiration contient en réalité peu de sel, mais beaucoup de vapeur d'eau.** Il faut donc surtout boire suffisamment pour s'hydrater.

**Seuls les seniors doivent faire attention | Nul n'est à l'abri.** Trop de sel peut augmenter la tension artérielle à tout âge.

la réponse est non, car rien n'oblige les fabricants à saler moins les préparations dotées d'ingrédients biologiques. Dans les faits, nos observations sur trois catégories de produits démontrent de grands écarts.

Les deux corn-flakes bio (Globus organic et Manor bio natur plus) sont, avec 2,4g\*, de loin les plus salés de la sélection. Les pétales de maïs de Lidl contiennent eux 3 fois moins de sel! Autre produit, scénario identique: sur les 7 pizzas au jambon examinées, la seule bio, de Manor, se distingue par son taux plus élevé, avec moins de marge, cette fois: 1,6g contre 1,25g pour la moins salée. Enfin, retournement de situation pour les sauces tomate, puisqu'ici c'est la préparation bio de Coop naturaplan qui obtient la palme du coulis le moins salé (0,1g contre 1,4g pour le pire).

Malgré le peu d'exemples à disposition, on peut toutefois conclure qu'un label bio ne garantit pas un article moins salé et que l'examen des étiquettes s'impose dans tous les cas.



En six ans, les bocaux de sauce tomate ont gagné autant de sel qu'ils en ont perdu. Actuellement, les écarts sont énormes. Alors que 100 g de passata au basilic de Coop naturaplan en contiennent 0,1g, les sauces de Migros (bio, Agnesi, M-Budget) en recèlent entre 1,3 et 1,4g! Les efforts les plus remarquables viennent de Coop, avec des diminutions de l'ordre de 75% et 30%, ainsi que d'Aldi à 33%.



### TORTILLA CHIPS AU MAÏS

Les meilleures baisses reviennent à M-Classic (31% en passant de 1,6 g à 1,1 g) et Denner (28%, soit 1,3 g contre 1,8 g auparavant). De beaux efforts qui ne font pas d'eux les tortillas chips les moins salées, puisque c'est Manomasa chipotle & lime vendu chez Globus qui l'emporte (0,9 g). Quant aux tortilla chips de la marque Chio, elles s'offrent le taux le plus élevé (2 g), loin devant Doritos, Aldi et Lidl.

### SAUCE TOMATE



Encore une mauvaise note pour Findus qui a chargé ses nuggets de 30% de sel supplémentaire, faisant de ses poulets panés des denrées aussi salées que des saucisses (1,8 g). Migros peut se vanter d'une diminution de 40% sur ses M-Budget, les moins chargés de la sélection (1 g). Dommage que les petites escalopes panées destinées aux enfants de Migros (Lilibiggs) ne suivent pas: 1,5 g de sel, tout comme il y a six ans.

### NUGGETS DE POULET



### LASAGNE

C'est le produit qui voit ses valeurs le plus baisser, le taux est compris entre 10% et 55%. Seul Aldi a joué de la salière entretemps, mais ses lasagne ne sont toutefois pas les pires. C'est en effet à Roberto (Manor) que revient la dernière place (1,25 g). Les moins salées? Les Giovanni Rana, avec 0,7 g.

### Aucun prix auquel se vouer

A l'opposé, les produits à prix bas des gammes Prix Garantie (Coop) et M-Budget (Migros) contiendraient-ils plus de sel? Une question légitime car l'idée que les produits meilleur marché sont moins bons pour la santé est assez ancrée dans les esprits.

Là encore, quatre exemples viennent brouiller les pistes! Ainsi, le cervelas le moins salé est celui de Prix Garantie (1,7g), meilleur que Coop naturaplan (1,9g) et Bell (2g), tous deux vendus chez le même distributeur. Pour les sauces tomate, M-Budget figure parmi les plus salées (1,4g) alors que celle de Prix Garantie l'est modérément (0,8g). Au rayon des corn-flakes: les M-Budget sont les deuxièmes moins salés (1g). En revanche, les Prix Garantie comptent parmi les plus chargés (2,1g). L'escalope de poulet M-Budget est non seulement la moins chère, mais aussi la meilleure sur ce point. Bref, rien ne sert de se fier au prix: seule la valeur indiquée sur l'étiquette compte!

Pour contrer les effets délétères du sodium dans les produits trop salés, il faut manger des fruits et des légumes (sources de potassium) en quantité.

### «Une stratégie pas assez efficace»

Bilan de ce pointage de 108 produits? Mitigé, hélas, car les trop nombreuses augmentations contrebalancent des diminutions intéressantes. La baisse globale du taux de sel dans les aliments industriels s'avère donc insignifiante. Pour Barbara Pfenniger, responsable alimentation à la FRC, le programme de la Confédération visant à réduire la teneur en sel des aliments transformés n'est pas concluant. «Lorsque nous avons réalisé le test sur les escalopes végétariennes (FRC Mieux choisir N° 109, juin 2018), la teneur en sel élevée des produits suisses comparativement aux produits français nous avait déjà frappés. Au niveau suisse, il n'y a pas eu de campagne nationale auprès des consommateurs, contrairement aux pays voisins. Les gens n'ont donc pas pu jouer un rôle actif et inciter les fabricants à agir.»

La stratégie n'a pas non plus ratisé large: en fixant des limites cibles obligatoires plutôt que volontaires elle aurait touché tout le marché au lieu d'exacerber les différences. «Mis à part un monitoring sur le pain, ajoute Barbara Pfenniger, aucun contrôle n'a été prévu. Nous souhaitons que la Confédération mette sur pied une nouvelle campagne qui corrigerait ces problèmes afin d'obtenir de meilleurs résultats. Et en attendant, notre pointage met en évidence la nécessité d'un étiquetage nutritionnel informatif et apposé de manière plus visible à l'avant des produits.» (Lire aussi p. 22)



Infographie «Journée salée ou équilibrée?» et Observatoire du sel ► [frc.ch/sel](http://frc.ch/sel)