

# Sel dans le caddie Une cuillerée de trop

La FRC réexamine le taux de sel de 42 produits testés en 2008. Malgré les promesses des distributeurs, rien n'a vraiment bougé.

Deux cuillerées à thé de sel: c'est actuellement ce que les Suisses consomment quotidiennement. Deux cuillerées, c'est l'équivalent de 10 grammes de sel, soit le double de ce que recommande l'Organisation mondiale de la santé (OMS). Manger trop de sel, c'est prendre le risque de faire grimper sa pression artérielle. Or l'hypertension augmente radicalement la probabilité de souffrir de maladies cardiovasculaires mortelles. Selon l'Office fédéral de la santé publique (OFSP), l'excès de sel tuerait chaque année 1700 personnes en Suisse.

Pourquoi mangeons-nous trop salé? Parce qu'une bonne partie des aliments que nous ingérons n'ont pas été préparés par nos soins. Pain, fromage, charcuterie figurent parmi les principales sources de sel, suivis par les plats préparés et les snacks. Les industriels de l'agroalimentaire salent beaucoup et trop, mais... promettent de faire des efforts: en novembre 2009, Coop et Migros ont garanti leur participation au plan Actionsanté de l'OFSP visant, entre autres, à réduire la consommation de sel (lire encadré).

## Un immobilisme irritant

A une année de l'échéance de ce programme (les promesses des distributeurs doivent être effectives en 2012), la FRC a souhaité évaluer l'avancée des travaux. Pour ce faire, elle a fait analyser la teneur en sel de 42 produits qu'elle avait déjà contrôlés en 2008. Verdict: les taux de sel montent (11) presque autant qu'ils baissent (13).

Les trois diminutions les plus importantes – près d'un tiers de sel en moins – concernent des plats préparés. L'émincé de poulet au curry avec riz d'Anna's Best (Migros) passe donc d'un peu plus de 4 grammes de sel la portion à 3 grammes. Toujours au rayon du tout-prêt, les lasagnes bolognaises d'Anna's Best (Migros) affichent une petite baisse de près de 10%. Mais, au

final, une portion apporte 4,5 grammes de sel, soit presque la dose que préconise l'OMS!

Dans le groupe des taux de sel en sommeil depuis 2008, certains produits agacent plus que d'autres. C'est par exemple le cas des corn flakes de Migros, qui en contiennent 2 grammes pour 100 grammes. Soit 10 grammes le paquet. Pour comparaison, un paquet familial de chips nature Zweifel en compte 3,6 grammes! La FRC s'était déjà insurgée à ce sujet en 2005, puis en 2008, et là, en 2011, elle perd patience. Quand on voit que des baisses de 33% sont possibles, l'immobilisme de certains irrite vraiment.

## Etiquettes menteuses

Les recettes de deux autres produits Migros doivent encore être revues: la crème de carottes d'Anna's Best et les délices aux épinards surgelés dépassent les normes que le distributeur s'est fixées. Mais il a encore une année pour adapter ses recettes.

Les tortellini aux épinards de Migros répondent, eux, à la norme que la firme s'est fixée... enfin, elle y répond sur l'étiquette! 1,1 gramme de sel pour 100 grammes, c'est ce qui est affiché. En réalité, ce produit en contient 1,3 gramme pour 100 grammes. Sur une portion de 250 grammes, la différence demeure substantielle.

Les chips sont réputées pour être très salées. Ce qui est bien le cas, mais pas autant qu'on le croit. Avec 0,8 gramme pour 100 grammes en 2008, ce snack s'en sortait plutôt bien pour un aliment occasionnel. Malheureusement, en deux ans, les mêmes chips Zweifel ont gonflé leur taux de presque 50%. L'emballage affiche une teneur de 1 g/100 g, mais le laboratoire, lui, en a décelé 1,2 g/100 g. Un résultat qui est tout sauf craquant... **Anne Onidi**



Retrouvez le protocole de test sur [Frc.ch](http://Frc.ch)

ARC / Jean-Bernard Stieber



FRC Magazine N° 6, mars 2008.

## Promesses aigres-douces

Dans le cadre de son programme Actionsanté, l'OFSP a conçu le plan Stratégie sel incitant les distributeurs à s'engager pour diminuer les teneurs en sel de leurs produits.

Du côté de Migros, on applique la Stratégie sel pour les produits convenance. Comprenez par là qu'on réduit la teneur en sel des plats préparés. Les taux de sel des pizzas, soupes déshydratées ou liquides, pâtes

farcies, spätzli, salades, plats cuisinés, produits à base de quorn et, bien sûr, pain sont revus à la baisse progressivement jusqu'en 2012.

Si Coop a déjà réduit la teneur en sel d'environ 300 pains, de sept produits surgelés à base de pommes de terre et de ses plats préparés Betty Bossi, «une liste exhaustive des produits concernés n'existe pas», nous indique sa porte-parole, Sabine Vulic.

## Trop, toujours trop

Migros et Coop ont défini des taux limites de sel pour douze des 42 produits testés (voir tableau page 14). Sur ces douze, huit répondaient déjà à ces taux en 2008. Le cas du pain laisse songeur: la limite de 1,8 g/100 g définie chez les deux distributeurs est-elle une mesure efficace? Non, pense la FRC. Le pain est le premier apport en sel de notre alimentation. Pour notre test sur les pains complets (FRC Magazine N° 28), nous avons tenu compte des recommandations des diététiciens, qui estiment que cet aliment ne devrait pas contenir plus de 1,5 g/100 g, limite que les industriels devraient fixer. Coop s'est engagé à ce que la teneur en sel de 70% de ses pains ne dépasse pas 1,5 g/100 g. C'est mieux que Migros, qui applique un plafond pour tous ses produits de boulangerie à 1,8 g/100 g. Mais pourquoi pas une même limite pour tous? La moitié des pains que nous avons testés y étaient bien arrivés.

## Une cuillerée de sel, c'est...

- une portion de lasagne industrielle
- 250 g de corn flakes ou 420 g de chips nature
- 0,5 l de soupe industrielle
- Une demi-baguette au jambon
- une pizza industrielle

## LE POIDS DU SEL DANS LES PRODUITS MIGROS ET COOP

	Enseigne	Taux de sel (2008) en g/100 g	Taux de sel (fin 2010) en g/100g	Portion (g)	Sel par portion (g)	Différence 2008-2010
COOP, POMMES DUCHESSE SURGELÉES	Coop	1,5*	1 a)	100	1,0	-33,3%
COOP, PANÉS DE PORC SURGELÉS	Coop	1,5*	1,0	150	1,5	-33,3%
ANNA'S BEST, POULET AU CURRY AVEC RIZ	Migros	1,1	0,8 b)	370	3,0	-27,3%
ALFREDO, MOZZARELLA	Migros	0,4	0,3	50	0,5	-23,1%
MIGROS, THON ROSÉ	Migros	1,3	1,0	75	0,8	-22,5%
MIGROS, GRUYÈRE DOUX	Migros	1,5*	1,2	50	0,6	-20,0%
KNORR, CRÈME DE COURGES EN SACHET	Coop	1,1*	0,9	250 ml	2,3	-18,2%
KIRI, PRÉPARATION AU FROMAGE FRAIS FONDU	Migros	0,7	0,6	20	0,1	-9,1%
MIGROS, PETITS POIS ET CAROTTES FINS	Migros	0,8	0,7	150	1,1	-9,1%
ANNA'S BEST, LASAGNE ALLA BOLOGNESE	Migros	1,1*	1 b)	450	4,5	-9,1%
MIGROS, FLÛTE PARISIENNE	Migros	1,8	1,6 c)	80	1,0	-9,1%
TOMME DE LA VENOGÈ NATURE	Coop	1,1	1,0	50	1,0	-8,3%
M-GRISCHA, VIANDE SÉCHÉE DES GRISONS	Migros	4,5*	4,2	40	1,7	-6,7%
MIGROS, VELOUTÉ DE LÉGUMES EN SACHETS	Migros	0,75*	0,7 d)	250 ml	1,8	-6,7%
COOP, CERVELAS	Coop	1,8*	1,7	100	1,7	-5,6%
XETABEL, FROMAGE AU LAIT DE BREBIS EN SAUMURE	Migros	2,8*	2,7	100	2,7	-3,6%
MIGROS, XXL TOAST	Migros	1,5*	1,5 c)	92	1,4	0,0%
MIGROS, CORN FLAKES	Migros	2,0	2,0	60	1,2	0,0%
BARILLA, SPAGHETTI N°5	Coop	0,1	0,1	125	0,1	0,0%
FINDUS, MIX DE LÉGUMES SURGELÉS, «MARCHÉ»	Coop	0,7*	0,7	150	1,1	0,0%
ANNA'S BEST, CRÈME DE CAROTTES	Migros	1*	1 e)	200 ml	2,0	0,0%
MIGROS, DÉLICES AUX ÉPINARDS SURGELÉS	Migros	1,4	1,4 f)	60	0,8	+2,9%
MIGROS, TIPO M, SPAGHETTONI AUX ŒUFS	Migros	0,6	0,6	125	0,8	+5,3%
DON POLLO, POITRINE DE DINDE FUMÉE	Migros	1,8*	1,9	80	1,5	+5,6%
COOP, STEAKS HACHÉS À HAMBURGERS SURGELÉS	Coop	1,7*	1,8	110	2,0	+5,9%
MIGROS, AGNESI, SAUCE NAPOLITAINE	Migros	1,1	1,2	100 ml	1,2	+6,2%
COOP, PAIN DE CAMPAGNE	Coop	1,6*	1,7 g)	80	1,0	+6,2%
ANNA'S BEST, PIZZA PROSCIUTTO	Migros	1,5*	1,6 h)	350	5,6	+6,7%
KNORR, POTAGE AUX LÉGUMES EN BRIQUE	Coop	0,8	0,8	125 ml	2,0	+6,7%
BABYBEL, FROMAGE MI-DUR GRAS	Migros	1,8	1,9	25	0,5	+6,7%
MIGROS, PÂTE À PIZZA DÉJÀ ABAISSÉE	Migros	1,3*	1,4	67,5	0,9	+7,7%
MIGROS, PAIN AUX 5 CÉRÉALES	Migros	1,7	1,8 c)	80	1,1	+7,1%
WALKERS, SHORTBREAD HIGHLANDERS PURE BUTTER	Coop	0,9	1,0	30	0,4	+11,1%
MIGROS, PÂTE À GÂTEAU BRISÉE	Migros	0,8*	0,9	67,5	0,6	+12,5%
CITTERIO, SALAMI MILANO	Coop	4,2*	4,8	40	1,9	+14,3%
MIGROS, PETIT BEURRE	Migros	0,7*	0,8	30	0,3	+14,3%
MIGROS, CIPOLLATAS DE VEAU 10 PIÈCES	Migros	1,5	1,7	20	1,7	+14,9%
MIGROS, TORTELLONI RICOTTA E SPINACI	Migros	1,1*	1,3 f)	250	3,3	+18,2%
FINDUS, ÉPINARDS À LA CRÈME SURGELÉS «MARCHÉ»	Coop	0,8*	1,1	150	1,7	+37,5%
MIGROS, MÉLANGE POUR GÂTEAU AU FROMAGE	Migros	1,1*	1,6	62,5	1,0	+45,5%
GALBANI, MOZZARELLA	Migros	0,41*	0,6	50	0,9	+46,3%
ZWEIFEL, CHIPS NATURE	Coop	0,8	1,2	30	0,4	+48,1%

\* Taux indiqué sur l'étiquetage du produit. En 2008, seuls les produits n'affichant pas leur taux de sel ont été analysés.

a) Taux dans la limite fixée par Coop (1 g/100 g)

b) Taux dans la limite fixée par Migros (1,2 g/100 g)

d) Taux dans la limite fixée par Migros (0,9 g/100 g)

e) Taux dépassant la limite fixée par Migros (0,9 g/100 g)

g) Taux dans la limite fixée par Coop (1,8 g/100 g)

h) Taux dans la limite fixée par Migros (1,5 g/100 g)

c) Taux dans la limite fixée par Migros (1,8 g/100 g)

f) Taux dépassant la limite fixée par Migros (1,2 g/100 g)



Ces produits figurent parmi les plus mauvais élèves du test, en regard de leur teneur en sel, en augmentation depuis 2008.

## Trois questions aux médecins

Actuellement, quelle quantité de sel consomment les Suisses?

**M.B.:** C'est justement la question que se pose l'OFSP! Il nous a donc mandatés pour réaliser une étude nationale sur 1800 personnes réparties dans tous les cantons. C'est un travail contraignant où les volontaires, âgés de 16 à 77 ans, doivent récolter leurs urines de vingt-quatre heures. Par ailleurs, ils répondent à un questionnaire détaillé qui nous apportera des indications sur leur alimentation en général. Nous sommes à mi-parcours et pouvons déjà dire que les Suisses mangent autant de sel qu'ailleurs. Dans le canton de Vaud, où les données ont déjà toutes été récoltées, les hommes consomment entre 10 et 11 grammes, alors que les femmes sont autour des 9 grammes.

Quel est l'effet physiologique du sel sur la pression artérielle?

**A.P.:** Tout vient des reins: lorsqu'il y a une absorption excessive de sel, ils doivent augmenter la pression artérielle pour éliminer le sodium. Mais tout le monde n'est pas sensible



**Antoinette Pechère,** responsable de l'unité d'hypertension aux HUG de Genève, et à **Michel Burnier,** chef du service de néphrologie au CHUV de Lausanne.



au sel! A noter aussi que les femmes ont une pression plus basse que les hommes, mais qu'elles les rattrapent après la ménopause. De manière générale, une activité physique régulière, un poids normal et stable, une alimentation riche en fruits, légumes frais, céréales complètes et peu d'alcool protègent de l'hypertension.

Quels conseils donnez-vous à vos patients pour qu'ils diminuent leur consommation de sel?

**A.P.:** D'abord, de cuisiner frais. C'est de loin la mesure la plus efficace, mais aussi la plus difficile à suivre pour les personnes qui ont perdu l'habitude de préparer elles-mêmes leurs plats. Les trusts alimentaires font preuve de beaucoup d'inertie en matière de sel, car cet additif permet de conserver les aliments plus longtemps. Donc autant éviter le plus possible leurs produits, mais aussi se déshabituer du goût salé. J'ai fait l'expérience avec des étudiantes en médecine qui ont accepté de manger une semaine sans sel. En revenant à un régime «normal», elles trouvaient toutes la saveur des plats très salés, insupportable!

**A. O.**