

Aliments industriels et sa

Diminuer la consommation de sel, rien de plus difficile: plus du tiers des emballages n'affichent pas la couleur

Jean-Bernard Sieber/ARC



Nous mangeons trop salé pour notre santé. Le lien entre le chlorure de sodium et l'hypertension artérielle, l'un des facteurs les plus importants de risque cardiaque, est désormais prouvé et connu du grand public. Alors que les Suisses consomment en moyenne entre 7 et 10 g de sel par jour, la dose quotidienne devrait être de 5 ou 6 g, soit l'équivalent d'une cuillère à café. Cette recommandation est valable pour tous les adultes, quels que soient leur poids, leur sexe ou leur âge, même si certains groupes sont plus vulnérables (personnes âgées, obèses, hypertendues). Selon l'OFSP, cela permettrait d'éviter 1700 accidents cérébro-vasculaires par an. Hélas, cesser d'utiliser la salière n'est pas suffisant. Le sel provient à 75% d'aliments industriels, non seulement les plats préparés, mais aussi le pain, le fromage et les charcuteries. C'est pourquoi le rapport préconise de mieux responsabiliser le

consommateur et de diminuer la teneur en sel des aliments industriels. La FRC a donc enquêté sur ces produits pour mettre en évidence tout le sel caché contenu dans nos caddies.

Etiquetage insuffisant

Des 43 produits relevés par la FRC, une bonne moitié affiche la teneur en sel de cuisine. Quelques autres donnent des informations sur la valeur en sodium, information peu utile au consommateur qui ne se promène pas avec une calculatrice dans les étagères (v. méthodologie). Finalement, un bon tiers des produits ne donne aucune information sur le pourcentage de sel. Alors que le rapport des experts de la Commission fédérale de l'alimentation et la FRC demande l'affichage obligatoire de la teneur en sel de cuisine, « l'inscription sera facultative jusqu'à nouvel ordre » nous communi-

Comment diminuer sa consommation

Scruter les étiquettes. Lorsque seul le taux de sodium est indiqué, il faut multiplier cette valeur par 2.54. Si rien n'est affiché, on peut déduire la proportion du sel selon sa place dans la liste des ingrédients, énumérés dans l'ordre décroissant de leur importance. On peut connaître la valeur moyenne grâce à la table nutritionnelle suisse qui présente les valeurs nutritionnelles de 700 denrées alimentaires. Disponible sur commande (24 francs) auprès de la société suisse de nutrition ou gratuitement sur le site Internet : www.swissfir.ethz.ch/datenbank/index_FR

- Placer la salière à la cuisine, pas sur la table. Mettre le sel dans le creux de la main, l'ajouter par pincée.
- Limiter les plats précuisinés, la charcuterie, les poissons fumés et certains fromages.
- Préférer les herbes aromatiques et les épices pour donner du goût.
- Eviter les sauces toutes prêtes ou les cubes de bouillon.
- Rincer les pâtes cuites et les conserves de légumes à l'eau claire.

Méthodologie

Nous avons choisi un échantillon représentatif de produits apportant une partie importante du sel ingéré. La teneur en sel reportée dans les tableaux est celle indiquée sur l'emballage. Lorsque ce n'était pas le cas, la concentration en chlorure de sodium a été analysée par dosage des chlorures par précipitation en présence de ions d'argent. Un astérisque signale ces produits. L'unité utilisée pour évaluer la quantité de sel coule parfois de source (plat cuisiné individuel, assiette de soupe). Dans les autres cas, nous avons soit pris une quantité facilement définissable par le consommateur – deux tranches de pain, une boule de mozzarella. Lorsque ce n'est pas possible, nous avons utilisé les portions usuellement définies (en grammes).

nté, la note est salée

	TENEUR EN SEL	UNITÉ / PORTION	SEL DANS L'UNITÉ / PORTION
	% (ou g/100g)		g
CÉRÉALES: PAINS, CORN-FLAKES, BISCUITS			
MIGROS, corn flakes*	2.00	60 gr.	1.20
COOP, Pain maisano	1.90	2 tranches: 60 gr.	1.14
MIGROS, Flûte parisienne*	1.76	2 tranches: 60 gr.	1.06
MIGROS, pain aux 5 Céréales*	1.68	2 tranches: 60 gr.	1.01
COOP, Pain de campagne	1.60	2 tranches: 60 gr.	0.96
MIGROS, XXL toast	1.50	2 tranches préoccupées: 92 gr.	1.37
WALKERS, shortbread highlanders pure butter*	0.90	35 g.	0.32
MIGROS, petit beurre	0.70	35 g.	0.25
FÉCULENTS, POMMES DE TERRE, CHIPS			
COOP, pommes duchesse suisse garantie, surgelé	1.50	100 gr.	1.50
TIPO M, spaghettoni aux œufs*	0.57	125 gr.	0.71
ZWEIFEL, chips nature*	0.81	1 grosse poignée: 30 gr.	0.24
BARILLA, spaghetti n°5*	0.10	125 gr.	0.13
LÉGUMES EN CONSERVES ET SURGELÉS			
FINDUS, épinards à la crème, marché, surgel	0.80	150 gr.	1,20
MIGROS, petits pois et carottes fins*	0.77	150 gr.	1.16
FINDUS, mix de légumes création marché, surgelé	0.70	150 gr.	1.05
PLATS CUISINÉS ET AIDES			
ANNA'S BEST, pizza prosciutto	1.50	350 gr.	5.25
ANNA'S BEST, lasagne bolognese	1.10	450 gr.	4.95
ANNA'S BEST, emincé de poulet au curry avec riz	1.10	370 gr.	4.07
MIGROS, pâte à pizza déjà abaissée	1.30	260 gr.	3.38
MIGROS, tortelloni ricotta et spinaci	1.10	1/2 paquet: 250 gr.	2.75
AGNESI, sauce napolitaine*	1.13	1 portion: 100 ml	1.13
MIGROS, délices aux épinards 6 pièces, surgelé *	1.36	1 pièce: 60 gr.	0.82
MIGROS, pâte à gateau brisée	0.80	1 quart de gâteau: 67.5 gr.	0.54

	TENEUR EN SEL	UNITÉ / PORTION	SEL DANS L'UNITÉ / PORTION
	% (ou g/100g)		g
FROMAGES			
XETABEL, fromage au lait de brebis en saumure	2.80	1 moitié: 100 gr.	5.25
TOMME DE LA VENOGÉ, nature à pâte molle pasteurisé, 48% mg/es *	1.09	1 tomme: 100 gr.	4.95
GRUYÈRE doux	1.50	1 portion: 50 gr.	4.07
MIFROMA, mélange de fromage pour gâteau	1.10	1 quart de gâteau: 62.5 gr.	3.38
GALBANI, mozzarella	0.41	1 boule: 150 gr.	2.75
ALFREDO, mozzarella*	0.39	1 boule: 150 gr.	1.13
BABYBEL, fromage mi-dur gras*	1.78	1 babybel: 25 gr.	0.82
KIRI, préparation au fromage frais fondu de France*	0.66	1 kiri: 20 gr.	0.54
SOUPES			
ANNA'S BEST (Migros), crème de carottes	1.00	1 portion: 400 ml	4.00
KNORR, crème de courges en sachet	1.10	1 assiette: 250 ml	2.75
KNORR, potage au légumes en brique*	0.75	1 assiette: 250 ml	1.88
MIGROS, velouté de légumes en sachet	0.75	1 assiette: 250 ml	1.88
VIANDE, CHARCUTERIE, THON			
COOP, cordons bleu de porc, surgelé	1.50	1 pièce: 150 gr.	2.25
COOP, steak hachés surgelés	1.70	1 pièce: 110 gr.	1.87
M - GRISCHA, viande séchée des Grisons	4.50	1 portion: 40 gr.	1.80
COOP, cervelas	1.80	1 cervelas: 100 gr.	1.80
CITTERIO, salami milano citterio bindone	4.20	1 portion: 40 gr.	1.68
MIGROS, cipollatas de veau 10 pièces*	1.48	5 cipollatas: 100 gr.	1.48
DON POLLO, poitrine de dinde fumée	1.80	1 portion: 80 gr.	1.44
MIGROS, thon rosé*	1.29	1 petite boîte: 75 gr.	0.97

Les Corn-flakes plus salés que les chips !

Céréales

Qui se doute qu'un petit déjeuner équilibré peut déjà apporter une bonne partie de la dose de sel de la journée ? Selon nos analyses, 60 g de corn-flakes (soit un petit bol) contiennent 1,2 gramme de sel, soit un cinquième de la dose quotidienne.



Intolérable pour cet en-cas qui semble à priori inoffensif ! D'ailleurs, notre test sur les céréales (JAM 329) signalait déjà ce problème en 2005. Si les céréales sont incontournables pour vous le matin, mieux vaut donc vous tourner vers les birchers muesli, nettement moins salés. Du côté du pain, là encore, même s'il est rare

de sentir le goût salé sous la confiture, deux tranches de pain apportent en moyenne 1,1 g de sel.

Fromages

Ils comptent pour 17% des apports en sel, selon une étude genevoise de 2004. Leur teneur en sel varie d'un type de fromage à un autre. L'emmental est un fromage peu salé, le gruyère dans la moyenne, la feta et le roquefort sont très salés.



Féculents

Surprise: les chips ne sont pas aussi salées que l'on pourrait le penser. Un résultat à modérer, car nous n'avons analysé qu'un échantillon. Elles le sont en tout cas moins que des pommes duchesse à chauffer au four. Les pâtes sont peu salées, celle au blé dur nettement moins que celles aux œufs. Attention toutefois, au sel de l'eau de cuisson dont environ 30 % passe dans l'aliment ainsi qu'à celui contenu dans la sauce et le fromage râpé.



Menus tests

Nous avons composés les menus de deux journées tests en utilisant les résultats de nos analyses et en les complétant par les données de la table de composition nutritionnelle suisse. Une des journées tests comporte peu d'aliments transformés, de la viande et des légumes frais. L'autre recourt à des plats cuisinés et à des aliments transformés. Les calculs ne tiennent pas compte du sel ajouté lors de la préparation du repas. Les menus ne comportent pas non plus les en-cas, qui devraient être composés de fruits et de légumes pour parvenir aux cinq portions quotidiennes. Les résultats parlent d'eux-mêmes. Le rapport est de un à trois entre les deux journées (3,56 g à 12,31 g).

Jean-Bernard Sieber/ARC

Sel au sommet

Les tests alimentaires de la FRC démontrent régulièrement les teneurs en sel élevées des produits alimentaires. Derniers en date, les raviolis en boîte, qui étaient presque tous insuffisants sur ce critère. Nos résultats montrent que le sel se cache dans une grande partie des aliments industriels consommés tous les jours. En prenant en compte le contenu entier des emballages, et pas seulement les portions, les 43 produits de notre tableau contiennent au total 175 g de sel soit 35 cuillères à café. Une quantité qui donne soif ! Certes le sel est parfois nécessaire. Dans les charcuteries ou le fromage, il lutte contre le développement microbien. Il améliore la pâte du pain, qui sèche moins vite. Mais il est aussi utilisé comme exhausteur de goût pour des produits sans grande saveur.

Fabricants frileux

Le problème est que les fabricants n'osent pas baisser la teneur en sel. Ils craignent que les consommateurs, habitués au goût salé, ne se détournent des produits à teneur réduite. Une réunion au plan national entre les autorités et l'industrie est prévue ce mois pour trouver de nouvelles pistes. En attendant, les consommateurs continuent d'ingérer trop de sel sans avoir systématiquement l'information qui leur permettrait de se responsabiliser.

Sources: Sel et hypertension, rapport des experts de la commission fédérale de l'alimentation, 2004, OFSP



Légumes

«Cinq par jour», le message est désormais bien assimilé. Préparer et cuisiner des légumes demande parfois un peu plus de temps que de croquer une pomme, et les surgelés et les conserves sont alors bien pratiques. Malheureusement, ils contiennent une bonne dose de sel, et il ne restera pas beaucoup de place pour la viande, le fromage ou le pain avant d'atteindre les deux grammes par repas. A noter qu'on trouve des mélanges surgelés sans aucun ajout de sel... Pourquoi donc les industriels en rajoutent-ils dans les autres?

Soupes

Qu'elles soient en sachet, en brique ou au rayon traiteur, les soupes sont riches en sel. D'autant plus qu'elles ne constituent pas le plat de résistance ou qu'elles sont accompagnées de pain, de charcuterie et de fromage, également pourvoyeurs de sel.



Viande

La viande fraîche contient peu de sel, mais la situation se gâte dès qu'on consomme de la charcuterie ou des viandes préparées. Le salami et la viande séchée sont parmi les aliments les plus salés, mais une portion de 40 g de salami apporte moins de sel qu'un cordon bleu de 150 g. Ne figurant pas dans notre test, les poissons fumés sont également très salés.



Plats cuisinés et aides

Ils sont souvent incriminés pour leur teneur en sel. A juste titre, d'après nos résultats. La pizza au jambon apporte à elle seule la totalité de

la quantité journalière de sel recommandée. De quoi inquiéter, puisque les plats cuisinés constitue le secteur qui a le plus progressé en 2007 dans le commerce alimentaire: + 6,2%.

JOURNÉE AVEC ALIMENTS PEU TRANSFORMÉS		JOURNÉE AVEC ALIMENTS TRANSFORMÉS	
	quantité de sel		quantité de sel
confiture	négligeable	corn flakes 60 gr.	1.20 g.
beurre	négligeable	lait 120 ml	0.12 g.
2 tranches de pain	1.10 g.	thé/café	négligeable
thé/café	négligeable	lasagne bolognese préparées	4.95 g.
émincé de bœuf 150 g	0.19 g.	yogourt aux fraises	0.19 g.
courgettes poêlées	0.01 g.	viande séchée 40 g	1.80 g.
pommes de terre rôties sans ajout de sel 100 g.	0.03 g.	soupe crèmes de courges	2.75 g.
gâteau au fromage maison	1.23 g.	pain 1 tranche	0.55 g.
salade	négligeable	gruyère 50 gr.	0.75 g.
sauce à salade maison	1.00 g.		
Bilan de la journée sans compter le sel ajouté avec la salière	3.56 g.	Bilan de la journée sans compter le sel ajouté avec la salière	12.31 g.