

N°16/ Avril - Mai - Juin 2008

Au menu - Le point sur... le sel - **Mieux comprendre** : L'évolution des consommations alimentaires - **Engagements et initiatives de l'industrie alimentaire** : St Hubert : la 1^{ère} Charte d'engagement validée par les pouvoirs publics • Assises de l'ANIA.

Le point sur

Le sel

La consommation de sel diminue en France selon l'enquête INCA 2¹.

C'est sans doute le résultat conjugué des recommandations des pouvoirs publics et des progrès technologiques réalisés par les industriels pour optimiser la teneur en sel dans leurs produits. Tous restent engagés dans la réflexion pour affiner les axes d'optimisation les plus pertinents, le sel étant à la fois un ingrédient indispensable et un aliment essentiel.

■ Définition

Le sel de qualité alimentaire pouvant être iodé et fluoré est un produit cristallin composé à 97% de chlorure de sodium (sur l'extrait sec²). Le sel est toujours d'origine marine, qu'il soit « marin » (récolté dans les marais salants) ou non. Car le sel « gemme » (à l'état solide) ou « igné » (issu de saumure), extrait du sous-sol, provient du dépôt de mers anciennes.

Le NaCl ou chlorure de sodium, communément appelé sel, ne doit pas être confondu avec le sodium. Le sel est un aliment, un ingrédient ou un condiment. Le sodium est un nutriment provenant du sel mais aussi d'aliments dans lesquels il est présent naturellement (viande, certaines eaux minérales...) ou bien d'additifs, d'ingrédients (poudres à lever, exhausteurs de goût). Un produit sans sel ajouté peut donc contenir du sodium.

■ Un aliment essentiel

Sur le plan alimentaire, le sel est une denrée des plus précieuses pour la qualité gustative et la sécurité des aliments. De plus, il participe à la texture du pain ou intervient dans la maturation des fromages. En cela, il peut faire partie d'une alimentation variée.

Sur le plan nutritionnel, il est essentiel à la vie comme fournisseur de sodium (1 g de sel apporte 0,4 g de sodium) et pour le sel iodé vecteur d'iode.

Un apport régulier en sodium est indispensable au bon fonctionnement physiologique du corps humain, car il

préserve l'équilibre de la cellule et participe au bon fonctionnement des flux transcellulaires. En fonction des besoins de l'organisme, dans des conditions normales de fonctionnement, le rein et le cœur assurent en permanence une parfaite adéquation entre l'ingestion et l'élimination du sodium, via les urines, les selles et la sueur.

S'il n'existe pas de relation directe entre la quantité de sel ingérée et le niveau de la pression artérielle dans une population donnée, par contre, **certains sujets sont sensibles au sel**. Les personnes souffrant d'insuffisance rénale ou cardiaque et les hypertendus sensibles au sel doivent dans le cadre d'un suivi médical surveiller leurs apports en sodium en général, et de sel en particulier.

Le sel est également un vecteur essentiel d'iode. Compte tenu des sources limitées d'iode (poissons et fruits de mer, produits laitiers) et des troubles liés aux carences, le sel de table peut être enrichi en iode en France depuis 1952 à la demande des pouvoirs publics. Il permet ainsi un apport régulier d'iode sans excès. Dans certaines populations (femmes enceintes ou qui allaitent, enfants), le risque de déficience en iode est toujours présent. Pourtant, les industries alimentaires n'ont aujourd'hui pas le droit d'utiliser du sel iodé en France. La réflexion pour l'accès au sel iodé par les industries alimentaires doit donc se poursuivre.

■ Recommandations préventives

Dans la population générale, il n'existe pas actuellement de consensus sur le niveau souhaitable des apports en sel. Les recommandations varient entre « inférieur à 5 g de sel / jour » pour l'OMS et « 8 g/j » pour l'Afssa en France.

Mais, comme tout aliment, le sel doit être consommé de façon raisonnable. Confrontés à l'augmentation alarmante des maladies cardio-vasculaires, les pouvoirs publics français ont choisi de fixer les objectifs suivants :

- l'industrie agro-alimentaire est incitée dans le cadre d'une démarche volontaire à réduire la quantité de sel dans les préparations industrielles ou artisanales,
- il est conseillé aux consommateurs, via le PNNS, de « limiter la consommation de sel et de préférer le sel iodé ».

■ Consommation effectivement en baisse

Les ventes de sel diminuent régulièrement depuis plusieurs années. Il est à noter que la part du sel iodé vendue aux ménages a également fondu, passant de 45% en 2001 à 36% en 2006.

Les teneurs en sel des aliments consommés par les adultes ont diminué de 5,2 % en moyenne entre 1998/1999 et 2006/2007 (INCA 1 et INCA 2), baissant de 8,1 g à de 7,7 g par jour.

Grâce aux efforts des industriels, dans les principaux groupes d'aliments salés, les teneurs en sel ont été réduites dans les produits de panification, les charcuteries, les soupes et les fromages.

■ Vers une nouvelle étape

Comme l'a constaté l'Afssa : la tendance à l'augmentation des apports en sel observée dans les années 90 semble s'être inversée. Elle a néanmoins préconisé la poursuite de la réduction de la teneur en sel des aliments.

Les IAA, également satisfaites de ces résultats, souhaitent que les efforts réalisés soient reconnus et valorisés.

Pouvoirs publics et industriels travaillent désormais à réunir tous les éléments nécessaires pour aller plus loin en toute connaissance de cause. Il apparaît aujourd'hui en effet nécessaire : de disposer d'enquêtes de mesure plus régulières de l'évolution de la consommation ; de poursuivre les recherches d'optimisation de la teneur en sel des aliments en tenant compte au cas par cas des limites gustatives, technologiques et sanitaires acceptables ; de mesurer l'impact de la diminution de la consommation de sel sur la mortalité cardio-vasculaire et l'espérance de vie.

1/ INCA 2 : voir verso
2/ norme du Codex alimentarius

L'évolution des consommations alimentaires

En décembre 2007¹, les premiers résultats de deux études de référence «ENNS²» et «INCA 2³» ont dressé un état des lieux de la consommation alimentaire et de l'état nutritionnel en France. L'une comme l'autre montrent que **la consommation des Français évolue plutôt favorablement dans le sens des recommandations.**

Les apports caloriques sont stables voire en baisse depuis 10 ans.

- Chez les hommes : 2474 kcal/j.
Chez les femmes : 1923 kcal/j.
- Chez les enfants (3-14 ans), on observe une nette diminution et chez les adolescents une stabilité.
- Les apports en macronutriments s'approchent des apports conseillés, bien qu'encore trop lipidiques et pas assez glucidiques.

1/ Colloque du PNNS 12 décembre 2007

2/ L'ENNS, Etude Nationale Nutrition Santé, décrit la situation nutritionnelle au regard des repères de consommation du PNNS.

3/ INCA2, Etude Individuelle Nationale des Consommations Alimentaires 2006-2007, réalisée par l'Afssa, observe sur un an l'alimentation des Français pour évaluer les risques nutritionnels sanitaires et suivre régulièrement l'évolution des consommations (INCA 1 1998-1999).

www.afssa.fr

| | Lipides | Protéines | Glucides |
|-----------------------------------|-------------------------|-------------------------|----------------------|
| <i>En % de l'apport calorique</i> | H : 38,5 % F : 39,6% | H : 17,3 % F : 14,4% | H : 44 % F : 44 % |
| <i>Recommandation</i> | 35 % | 15 % | 50% |

La comparaison des résultats de INCA 2 / INCA 1 fait apparaître par famille de produits des évolutions remarquables :

| | En baisse | Stable | En hausse |
|-----------------------------------|--|---|--------------------------------------|
| Adultes 18 - 79 ans | Boissons alcoolisées, viande et abats, sucres et dérivés, produits laitiers. | Produits céréaliers, aliments «snacking», poissons/produits de la mer, légumes. | Fruits frais ou transformés, glaces. |
| Enfants 3 - 14 ans | Sucres et dérivés, viande et abats, viennoiseries, pâtisseries, biscuits sucrés, produits laitiers. | Fruits et légumes, poissons/produits de la mer. | Compotes et fruits cuits. |
| Adolescents 15 - 17 ans | Sucres et dérivés viande et abats, poissons / produits de la mer viennoiseries, pâtisseries biscuits sucrés. | Aliments «snacking», féculents, produits céréaliers. | Fruits. |

Analyses et rapports complets de ces deux études sont attendus courant 2008.

Engagements et initiatives de l'Industrie Alimentaire

■ St Hubert : la 1^{ère} Charte d'engagement validée par les pouvoirs publics

St Hubert, n°2 français des matières grasses végétales, est la première entreprise dont la charte d'engagements volontaires de progrès nutritionnels est validée par l'État dans le cadre du PNNS.

C'est la reconnaissance d'une implication constante face aux enjeux de santé publique et d'une démarche entreprise depuis 25 ans qui marie «Plaisir» et «Santé».

St Hubert s'engage :

- à poursuivre la baisse du taux de matières grasses dans ses produits,
- à optimiser encore leur qualité en baissant la quantité d'acides gras saturés et en améliorant le taux d'oméga 3,
- à promouvoir l'information nutritionnelle et à poursuivre l'amélioration de son étiquetage.

www.sthubert.fr

www.sante.gouv.fr/htm/pointsur/nutrition/st-hubert.pdf

■ Assises de l'ANIA

Pour sa 2^{ème} édition, les Assises de l'industrie alimentaire, événement marquant de la vie de notre secteur, ont servi de caisse de résonance aux messages de la profession et illustré sa mobilisation sur des problématiques sensibles telles que le prix et la qualité mais aussi sur l'équation consommation / développement durable. Y ont été présentés les résultats d'une étude grand public exclusive réalisée en mars 2008 sur les Français et l'alimentation. Le «bien manger» est redéfini en un équilibre complexe entre le «bon», le «sain» et le «juste». La consommation alimentaire est de plus en plus responsable et réfléchie.

Points clés à en retenir :

- Les Français ont une certitude : manger varié, sain et équilibré est le premier comportement à adopter pour préserver sa santé, devant l'activité physique et le sommeil,
- Ils assument leurs propres responsabilités : l'augmentation de l'obésité chez les

enfants est essentiellement due à une alimentation déséquilibrée, à la sédentarité et à la défaillance des parents,

- Ils exigent que les entreprises de l'alimentaire soient également responsables : optimiser les recettes ne suffit pas. Ils attendent qu'elles s'engagent vis-à-vis de la société (mesures d'éducation, actions sur le terrain contre l'obésité), des consommateurs (information nutritionnelle, OGM) et de l'environnement (limitation de l'impact des activités).

- Leur définition de la qualité dépasse largement l'innocuité des aliments, leur efficacité nutritionnelle et leur variété. Elle inclut méthodes de production, préservation des ressources, protection de l'environnement, considérations éthiques et culturelles. Paroles ne sont pas actes, mais ces opinions illustrent une attention nouvelle aux engagements et aux démarches de développement durable.

www.ania-assises.fr

Association Nationale des Industries Alimentaires

21, rue Leblanc 75015 Paris - Tél. : +33 (0) 1 53 83 86 00 - Fax : +33 (0) 1 53 83 92 37

Internet : www.ania.net

Prochain numéro : Été 2008

Pour recevoir cette lettre, contactez Tiphaine d'ARRAS : tdarras@ania.net