

# Santé

Dossier réalisé par **Soraya Ghali**, avec **Thomas Bernard**



sel

# Un poison ordinaire

- Il se cache dans tous les aliments, même dans les plus inattendus. Surconsommé, cet exhausteur de goût bon marché et très efficace affecte silencieusement et lentement la santé.

Un second traquenard guette encore le jeune gosier. Le chlorure de sodium, ce petit arsouille communément appelé «sel», augmente le flux salivaire, lequel stimule l'appétit qui, à son tour, accroît la production de salive. Un mécanisme quasi inarrêtable. Résultat: le cerveau en veut toujours davantage. Ce nutriment qui n'est pas calorique incite à manger plus et conduit à une prise de poids.

Un cercle vicieux, donc. Faut-il pour autant blâmer le jeune homme? Contrairement au goût sucré, la préférence pour le salé n'est pas innée, mais acquise. Chez les Occidentaux, elle se développe rapidement, dès le plus jeune âge. La mauvaise habitude s'installe tôt, et dans les menus familiaux, une manie dont il est difficile de se défaire une fois ancrée. «En diminuant progressivement le sel, l'organisme s'accommode à manger moins salé», souligne le nutritionniste. Pour ceux qui se servent en excès, il faut parfois passer par une véritable détox, une espèce de sevrage. Des études ont montré qu'en deux mois, on s'habitue à manger des aliments moins salés. Les papilles gustatives sont en effet des cellules capables de se régénérer en quelques mois.

### Une cuillère à soupe par jour

Le corps a néanmoins absolument besoin de sodium. Avec le potassium, il gouverne en effet tout l'équilibre hydrique de la membrane des cellules. Il participe également à la transmission des signaux nerveux et à la contraction musculaire. Enfin, il est responsable de la pression artérielle et du volume sanguin. Sans sodium, point de salut, mais, en trop grande quantité, il devient nocif pour la santé. En tête des conséquences néfastes et bien établies figure l'hypertension artérielle, facteur de risque majeur d'infarctus du myocarde et d'accident vasculaire cérébral (*lire par ailleurs*).

Or, en Belgique, les apports moyens en sel restent au-delà des préconisations: de neuf à douze grammes quotidiens. C'est, en moyenne, la quantité de sel que

Le jeune homme est à peine assis, le plat encore fumant, qu'il demande qu'on lui passe le sel. «Mais tu n'as même pas goûté», se désole le père de ce «bec» trop salé. Cette réplique, il l'invoque presque à chaque repas. La lutte serait-elle vaine? Le jeune palais s'est accoutumé, insidieusement. Le goût est en effet un sens particulièrement adaptable, et c'est là que réside le premier piège. Plus un individu consomme du sel, plus son seuil de perception, c'est-à-dire la concentration minimale pour détecter une saveur, croît. Un phénomène d'accoutumance progressive des papilles gustatives bien connu: «Ce qui paraissait parfaitement assaisonné il y a dix ans peut sembler fade aujourd'hui si on a pris l'habitude d'avoir la main lourde. Les récepteurs gustatifs s'insensibilisent et réclament une dose toujours plus forte pour envoyer le même signal de satisfaction au cerveau, détaille Nicolas Guggenbühl, diététicien nutritionniste et professeur à la haute école Léonard de Vinci. C'est une escalade silencieuse. On ne se rend pas compte que l'on sale davantage qu'avant, car notre perception subjective reste la même: on cherche juste le point d'équilibre, mais ce point se déplace inexorablement vers le haut.»



le Belge absorbe, d'après une étude du Service fédéral de la santé. Soit l'équivalent d'une cuillère à soupe. Dans de nombreux pays européens et aux Etats-Unis, le seuil recommandé est inférieur ou égal à 6 g par jour, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) conseillant 5 g par jour aux adultes, toutes sources confondues, à savoir 2 g de sodium. Pis: sur cette dizaine de grammes consommés par les Belges, quelque 80% sont ingérés de façon indirecte. C'est-à-dire sans que le consommateur s'en rende compte. En effet, il est incorporé dans les aliments par les industriels, y compris dans les plus inattendus. «La recommandation de 5 g est très difficilement atteignable, estime Philippe van de Borne, directeur du service de cardiologie aux Cliniques universitaires de Bruxelles et professeur de pathologie cardiovasculaire à l'ULB. Il est compliqué d'éviter le sel car il est partout et souvent caché dans les aliments achetés, transformés et ultratransformés.»



GETTY

D'autant que peu de consommateurs connaissent la quantité à ne pas dépasser. Certains pensent même que 12 g par jour est une dose acceptable. Et, à leurs yeux, 1 g, 5 g ou 12 g restent abstraits en matière de quantité. Si on les questionne, le fait de limiter le sel ne ressort presque jamais. «Le sel est moins traqué que le sucre, très médiatisé ces dernières années, et reste encore trop dans l'ombre, déplore Nicolas Guggenbühl. C'est un minéral qui rassure et qui n'est pas associé à un produit artificiel et industriel.» Résultat: en l'absence de repère nutritionnel clair, la dose recommandée est rapidement atteinte, et même avant le repas du soir.

Déchiffrer l'étiquette peut d'ailleurs être un casse-tête. Depuis 2016, les industriels doivent afficher la teneur en sel des aliments préemballés. Le plus souvent, la quantité est indiquée pour 100 g –c'est la règle–, pas toujours par portion, c'est optionnel. Ce qui oblige le client, lors de ses achats, à quelques manipulations mentales. Sans compter qu'une portion varie d'un individu à un autre. Ce client doit aussi avoir de bons yeux, puisque la teneur en sel figure en petits caractères sur le tableau nutritionnel.

En résumé, à moins de tout peser, la plupart des consommateurs ignorent donc la quantité qu'ils absorbent. Le problème reste celui du sel invisible, surtout quand il se niche là où on ne le soupçonne pas. De nombreux aliments en regorgent. Pour certains, comme les charcuteries, les viandes, les poissons fumés, les sauces, les vinaigrettes ou les fromages (feta, roquefort, morbier, reblochon et camembert en tête), il faut se rendre à l'évidence. D'autres, telles les soupes en brique, bouillons et plats préparés proclamés sains sur leurs étiquettes, sont moins attendus. Ainsi, une soupe de tomates «100% naturel» renferme 1,9 g de sel pour un bol, soit 31% des apports quotidiens. Un autre potage, «faible en sel», contient 1,3 g de sel pour un bol. «Une patiente m'a parlé d'une salade toute prête qu'elle a consommée. Sur l'étiquette, ce produit, ...



Une pincée de sel = 1 à 2 g  
Une petite cuillère à café = 5 g  
Une cuillère à soupe = 10 g

... qui comprenait du poisson et de la sauce soja, indiquait contenir 0,9 g de sel pour 100 g. Mais il y avait 381 g de salade! Il ne lui restait donc plus que 2 g pour le reste de son alimentation du jour, si l'on s'en tient aux 5 g préconisés», illustre Philippe van de Borne.

Le décompte va vite. On trouve 1 g de sel dans une poignée de chips, une tranche de jambon cuit ou trois tranches de pain. Le pain, justement, très prisé en Belgique, demeure la première source de sodium. Jusqu'à 30% des apports quotidiens viennent du pain. Dans d'autres aliments, la présence de sel est moins évidente. On le trouve dans les céréales du petit déjeuner, les viennoiseries, les biscuits sucrés, mais aussi dans certaines confitures ou compotes. Les plus pervers sont les viennoiseries. Pour un petit pain au chocolat, comptez déjà 1 g...

### Un cache-misère gustatif

Comment en est-on arrivé là? Pour produire en masse et à bas prix, les groupes agroalimentaires ont misé sur des matières grasses bon marché. Pour nous les faire avaler et en améliorer le goût, il a bien fallu trouver des «moteurs gustatifs». Au premier rang desquels le glutamate monosodique, suivi de près par le sel, le sucre et le gras. Le sodium est un exhausteur de goût non seulement peu coûteux, mais aussi très efficace. Il donne de la saveur à une préparation de faible qualité, inhibe l'amertume et, surtout, rehausse les saveurs sucrées. Bref, il joue le rôle de cache-misère gustatif. Sans lui,

les céréales du petit-déjeuner, par exemple, auraient un goût de métal.

Le sel est également utilisé pour des raisons de technologie alimentaire: il évite le développement de bactéries, allonge la durée de conservation, retient l'humidité des produits... «L'ajout de sel augmente la rétention d'eau et, ce faisant, augmente artificiellement le poids des aliments et donc leur prix de vente au kilo», note Philippe van de Borne. Sans lui encore, les soupes en boîte et les produits carnés perdraient donc du volume.

Et si certaines marques essaient de réduire sa teneur, en le clamant sur leurs étiquettes, toutes ne l'ont pas fait. Des produits atteignent encore des taux très élevés, frôlant même les 5 g quotidiens recommandés. «Ceux qui affichent «-25% de sel», c'est bien, mais cela ne concerne pas forcément les meilleurs aliments. Il s'agit souvent du jambon et de charcuteries qui sont, au départ, très riches en nitrates et en sel», insiste Nicolas Guggenbühl.

Même si elle est minime, la prise de conscience semble néanmoins être amorcée. En 2009, le secteur de l'industrie alimentaire (Févia) et la fédération des distributeurs ont signé un accord avec le SPF Santé publique afin de diminuer de 10% le taux moyen en sel des produits. Et puis? Une campagne de prévention en 2009. C'est tout, soit pas grand-chose. Pour les spécialistes interrogés, la prévention comme les efforts de l'industrie restent «trop timides» et «inefficaces».

## Comment le contrecarrer

Comment faire pour réduire sa consommation, à défaut de pouvoir s'en passer totalement, ce qui reste d'ailleurs déconseillé? Les médecins recommandent de miser sur son associé: le potassium. Il se trouve en quantité dans les fruits, les légumes, les légumineuses et les fruits secs. «L'optimisation du ratio sodium/potassium favorise une bonne santé cardiovasculaire», confirme Philippe van de Borne. Augmenter la consommation d'aliments riches en potassium permet de contrebalancer en partie les effets délétères. Une consommation élevée de potassium aide les reins à éliminer davantage de sodium par les urines et contribue à détendre les parois des vaisseaux sanguins, diminuant ainsi la tension artérielle.

Ils s'étonnent d'ailleurs de l'absence du sel dans le débat public, les médias et les réseaux sociaux: «Tout le monde se déchaîne sur le sucre, le qualifiant de drogue dure. Pendant ce temps, le sel, qui tue davantage que le sucre, passe entre les mailles du filet», conclut Nicolas Guggenbühl. ● S.G.



Pour 100 g de produit, si la teneur en sel est de 0 à 0,3 g, l'aliment est pauvre en sel; 0,3 g et 1,5 g, la quantité est acceptable; plus de 1,5 g, elle est trop élevée.