

<https://www.ameSSI.org/l-oms-incite-a-reduire-notre-consommation-de-sel>



L'OMS incite à réduire notre consommation de sel

- SANTE-MEDECINES-BIEN-ETRE



Date de mise en ligne : samedi 5 décembre 2015

Copyright © AMESSI.Org® Alternatives Médecines Évolutives Santé et

Sciences Innovantes ® - Tous droits réservés

Principaux points

La forte consommation de sodium (> 2 grammes/jour, l'équivalent de 5 grammes de sel par jour) et l'absorption insuffisante de potassium (moins de 3,5 grammes par jour) contribuent à l'hypertension artérielle et à un risque accru de cardiopathie et d'accident vasculaire cérébral.

Le sel est la principale source de sodium dans notre alimentation, bien que le glutamate de sodium, condiment utilisé dans de nombreuses régions du monde, puisse aussi en apporter.

La plupart des gens consomment trop de sel, de 9 à 12 grammes par jour en moyenne, soit deux fois l'apport maximum recommandé.

Une consommation de sel de moins de 5 grammes par jour chez l'adulte contribue à faire baisser la tension artérielle et le risque de maladie cardiovasculaire, d'accident vasculaire cérébral et d'infarctus du myocarde. Le principal avantage de diminuer l'apport en sel se traduit par une baisse correspondante de l'hypertension artérielle.

Sommaire

- [On estime qu'on pourrait éviter chaque année 2,5 millions de décès si la consommation de sel au niveau mondial était ramenée au niveau recommandé.](#)
- [Le sel s'associe à l'hypertension et à un risque plus élevé de cardiopathies et d'accidents vasculaires cérébraux.](#)
- [Le potassium contribue à faire baisser la tension artérielle.](#)
- [Les différentes sources de sel :](#)
- [Recommandations pour la réduction du sel](#)
- [Tout le sel consommé doit être iodé, c'est-à-dire « enrichi » en iode.](#)
- [Quelques notions sur le sel, le sodium et le potassium](#)
- [Comment réduire le sel dans l'alimentation](#)
- [Les principales stratégies pour la réduction du sel sont les suivantes :](#)
- [Chez soi, on peut réduire la consommation de sel :](#)
- [Autres mesures pratiques au niveau local pour réduire la consommation de sel :](#)
- [Mesures à prendre par l'industrie alimentaire :](#)
- [Idées fausses sur la réduction du sel](#)

Table des matières

- [On estime qu'on pourrait éviter chaque année 2,5 millions de décès si la consommation de sel au niveau mondial était ramenée au niveau recommandé.](#)
- [Le sel s'associe à l'hypertension et à un risque plus élevé de cardiopathies et d'accidents vasculaires](#)

[cérébraux.](#)

- [Le potassium contribue à faire baisser la tension artérielle.](#)
- [Les différentes sources de sel :](#)
- [Recommandations pour la réduction du sel](#)
- [Tout le sel consommé doit être iodé, c'est-à-dire « enrichi » en iode,](#)
- [Quelques notions sur le sel, le sodium et le potassium](#)
- [Comment réduire le sel dans l'alimentation](#)
- [Les principales stratégies pour la réduction du sel sont les suivantes :](#)
- [Chez soi, on peut réduire la consommation de sel :](#)
- [Autres mesures pratiques au niveau local pour réduire la consommation de sel :](#)
- [Mesures à prendre par l'industrie alimentaire :](#)
- [Idées fausses sur la réduction du sel](#)

>

[https://www.amessi.org/local/cache-vignettes/L225xH300/sel_th_1_-98d2b.jpg]

Les États Membres de l'OMS ont décidé de réduire de 30% la consommation de sel de la population mondiale d'ici 2025.

La baisse de l'apport en sel a été identifiée comme l'une des mesures ayant le meilleur rapport coût/efficacité que les pays peuvent prendre pour améliorer la situation sanitaire à l'échelle de leurs populations. Les principales mesures produiront une année supplémentaire de vie en bonne santé pour un coût inférieur au revenu annuel moyen ou au produit intérieur brut par personne.

On estime qu'on pourrait éviter chaque année 2,5 millions de décès si la consommation de sel au niveau mondial était ramenée au niveau recommandé.

Aperçu général

Le sel s'associe à l'hypertension et à un risque plus élevé de cardiopathies et d'accidents vasculaires cérébraux.

La production croissante d'aliments transformés toujours plus nombreux, l'urbanisation rapide et l'évolution des modes de vie modifient les habitudes alimentaires.

Les aliments très transformés sont de plus en plus courants et abordables. Les populations du monde entier consomment des aliments plus riches en énergie contenant beaucoup de graisses saturées, d'acide gras trans, de sucre et de sel. Celui-ci est la principale source de sodium dont la consommation accrue s'associe à l'hypertension et à un risque plus élevé de cardiopathies et d'accidents vasculaires cérébraux.

Le potassium contribue à faire baisser la

tension artérielle.

Dans le même temps, en changeant leurs habitudes alimentaires, les gens consomment moins de fruits, de légumes et de fibres (présentes dans les céréales complètes), qui sont les éléments clés d'une alimentation saine. Les fruits et les légumes contiennent du potassium qui contribue à faire baisser la tension artérielle.

Les différentes sources de sel :

Dans l'alimentation, le sel peut provenir des aliments transformés, soit parce qu'ils sont particulièrement riches en sel (plats préparés, viandes transformées comme le bacon, le jambon et le salami, fromage, produits de grignotage salés, nouilles instantanées, etc.), soit parce qu'ils sont souvent consommés en grandes quantités (comme le pain et les produits céréaliers transformés). Le sel est également ajouté en cours de cuisson (sous forme de bouillon ou de bouillon cubes) ou sur la table (sauce soja, sauce de poisson, sel de table).

Certains fabricants reformulent cependant leurs recettes pour réduire la teneur de leurs produits en sel et les consommateurs devraient lire les étiquettes pour choisir des produits contenant peu de sodium.

Recommandations pour la réduction du sel

Pour les adultes : l'OMS recommande de consommer moins de 5 grammes (un peu moins d'une cuiller à café) de sel par jour¹.

Pour les enfants : l'OMS recommande d'ajuster à la baisse pour les enfants de 2 à 15 ans la consommation maximum de sel recommandée pour les adultes en fonction des besoins énergétiques par rapport à ceux des adultes.

Cette recommandation ne couvre pas la période de l'allaitement exclusif au sein (de 0 à 6 mois), ni celle de l'alimentation complémentaire en plus de l'allaitement au sein (de 6 à 24 mois).

Tout le sel consommé doit être iodé, c'est-à-dire « enrichi » en iode,

un composé essentiel pour un développement sain du cerveau du fœtus et du jeune enfant et pour optimiser les fonctions mentales en général.

Quelques notions sur le sel, le sodium et le potassium

Le sodium est un nutriment essentiel nécessaire pour le maintien du volume plasmatique, l'équilibre acidobasique, la transmission des influx nerveux et le fonctionnement normal des cellules.

L'excès de sodium a des conséquences néfastes pour la santé, dont l'hypertension artérielle.

Les principaux facteurs contribuant à la consommation de sel dans l'alimentation dépendent du cadre culturel et des habitudes alimentaires d'une population.

Le sodium se trouve à l'état naturel dans divers aliments, comme le lait, la viande et les crustacés. Il est souvent présent en grandes quantités dans les aliments transformés, comme le pain, la viande transformée et les produits de grignotage, ainsi que dans certains condiments (sauce de soja ou de poisson, par exemple).

On trouve également du sodium dans le glutamate de sodium, un additif alimentaire utilisé dans de nombreuses régions du monde.

Le potassium est un nutriment essentiel au maintien du volume total de liquide dans l'organisme, à l'équilibre acidobasique et électrolytique, ainsi qu'au fonctionnement normal des cellules.

On le trouve couramment dans divers aliments à l'état brut, en particulier les fruits et les légumes.

L'augmentation de la consommation de potassium abaisse la tension artérielle systolique et diastolique chez l'adulte.

Comment réduire le sel dans l'alimentation

Les politiques et stratégies publiques doivent créer des environnements permettant aux populations de consommer des quantités suffisantes d'aliments sûrs et nutritifs constituant une nourriture saine avec une faible quantité de sel. L'amélioration des habitudes alimentaires est une responsabilité qui incombe à la société comme à l'individu. Elle suppose une approche étendue à l'ensemble de la population, plurisectorielle et culturellement pertinente.

Les principales stratégies pour la réduction du sel sont les suivantes :

les politiques publiques, y compris des politiques fiscales et des réglementations garantissant la production par les fabricants et les détaillants d'aliments plus sains, ou facilitant l'accessibilité économique et la disponibilité des produits sains ;

la collaboration avec le secteur privé pour améliorer l'accessibilité et la disponibilité des produits avec peu de sel ;

la sensibilisation des consommateurs et les moyens d'agir pour les populations grâce au marketing social et à la mobilisation pour faire connaître la nécessité de réduire la consommation de sel ;

la création d'un environnement propice à la réduction du sel par des interventions au niveau de la politique locale et la promotion de cadres favorables à « une alimentation saine », comme les écoles, les lieux de travail, les communautés ou les villes ;

la surveillance de la consommation de sel dans la population, des sources de sel dans l'alimentation, des connaissances, attitudes et comportements des consommateurs par rapport au sel pour orienter les décisions politiques.

Les programmes de réduction du sel et ceux qui favorisent l'enrichissement en micronutriments du sel, des condiments ou des assaisonnements riches en sel (bouillon cubes, sauces de soja ou de poisson) peuvent se compléter mutuellement.

Chez soi, on peut réduire la consommation de sel :

en

n'en ajoutant pas pendant la préparation des aliments ;
ne mettant pas une salière sur la table ;
limitant la consommation des aliments de grignotage salés ;
choisissant des produits pauvres en sodium.

Autres mesures pratiques au niveau local pour réduire la consommation de sel :

intégrer la réduction du sel dans les programmes de formation des personnes manipulant les denrées alimentaires ;
enlever les salières et les flacons de sauce de soja des tables des restaurants ; introduire des étiquetages sur les produits et les rayons indiquant clairement que certains produits contiennent beaucoup de sodium ;
donner des conseils diététiques ciblés aux personnes venant consulter dans les établissements de santé ;
plaider pour que les gens limitent leur consommation de produits très salés et pour qu'ils réduisent les quantités de sel qu'ils utilisent en cuisine ; et
éduquer les enfants et créer un milieu favorable pour qu'ils adoptent très tôt une alimentation peu salée.

Mesures à prendre par l'industrie alimentaire :

étaler sur un certain temps la baisse progressive des teneurs en sel dans les produits, de façon à ce que les consommateurs s'adaptent au goût et ne les substituent pas par d'autres ;
promouvoir les avantages de consommer des aliments moins riches en sel, au moyen d'activités de sensibilisation des consommateurs dans les points de distribution ;
réduire le sel dans les aliments et les repas servis dans les restaurants et services de restauration ; indiquer la teneur en sel sur les étiquettes des aliments et des repas.

Idées fausses sur la réduction du sel

« Par temps chaud et humide, quand on transpire, on a besoin de plus de sel dans son alimentation. » La sueur contient peu de sel et il n'y a donc pas besoin d'en rajouter quand les journées sont chaudes et humides. Il est cependant important de boire beaucoup.

L'OMS incite à réduire notre consommation de sel

« Le sel de mer n'est pas « meilleur » que le sel raffiné du simple fait qu'il soit « naturel ». » Quelle que soit l'origine du sel, c'est le sodium qui est responsable des problèmes de santé.

« Le sel ajouté pendant la cuisson est la principale source des apports en sel. » Dans de nombreux pays, environ 80% de sel dans l'alimentation provient des aliments transformés.

« Il n'y a pas besoin de sel pour que la nourriture ait du goût. » L'ajustement des papilles gustatives prend un certain temps mais, quand on s'habitue à ce qu'il y ait moins de sel, il y a des chances qu'on apprécie la nourriture et qu'on remarque une gamme plus étendue de saveurs.

« La nourriture sans sel n'a pas de goût. » C'est peut-être vrai au début, mais les papilles gustatives s'habituant à la diminution de sel, il est probable que vous finissiez par apprécier les aliments et leur trouver plus de saveur.

« Les aliments riches en sel ont un goût salé. » Certains aliments riches en sel ne paraissent pas si salés parce qu'on leur ajoute parfois d'autres ingrédients, comme des sucres, pour masquer le goût. Il est important de lire les étiquettes pour connaître les teneurs en sel.

« Seules les personnes âgées doivent s'inquiéter de la quantité de sel qu'elles consomment. »

Le fait de consommer trop de sel augmente la tension artérielle à n'importe quel âge.

« La diminution du sel pourrait être nocive pour ma santé. » Il est très difficile de consommer trop peu de sel, tant il est présent dans une grande quantité d'aliments de la vie quotidienne.

Action de l'OMS

Les lignes directrices de l'OMS sur le sodium et le potassium indiquent les seuils acceptables des apports pour la santé. Elles décrivent également les mesures pour améliorer l'alimentation et éviter les MNT chez les adultes et les enfants.

L'Assemblée mondiale de la Santé (AMS) a adopté en 2004 la « Stratégie mondiale pour l'alimentation, l'exercice physique et la santé », demandant aux gouvernements, à l'OMS, aux partenaires internationaux, au secteur privé et à la société civile de prendre des mesures aux niveaux mondial, régional et local pour favoriser une alimentation saine et l'exercice physique.

En 2010, l'AMS a approuvé un ensemble de recommandations sur la commercialisation des aliments et des boissons non alcoolisées destinés aux enfants. Celles-ci orientent les pays pour la conception de nouvelles politiques et le renforcement de celles qui existent déjà afin de réduire l'impact sur les enfants de la commercialisation d'aliments néfastes pour la santé. L'OMS contribue également à l'élaboration d'un modèle de profil nutritionnel que les pays peuvent utiliser dans l'application des recommandations pour la commercialisation.

En 2011, les dirigeants du monde se sont engagés à réduire l'exposition des populations à la mauvaise alimentation. Ils ont pris cet engagement dans la Déclaration politique de la Réunion de haut niveau de l'Assemblée générale des Nations Unies sur la prévention et la maîtrise des maladies non transmissibles.

En 2012 également, l'AMS a adopté 6 cibles mondiales en matière de nutrition, comportant la réduction du nombre d'enfants présentant un retard de croissance, une émaciation ou une surcharge pondérale, l'amélioration de l'allaitement maternel et la réduction de l'anémie chez les femmes en âge de procréer et de l'insuffisance pondérale à la naissance.

En 2013, l'AMS a décidé de 9 cibles mondiales volontaires pour la lutte contre les MNT, comportant l'arrêt de la

recrudescence du diabète et de l'obésité et une réduction relative de 30% de l'apport moyen en sel d'ici 2025. Le « Plan d'action mondial de l'OMS pour la lutte contre les maladies non transmissibles 2013-2020 donne des orientations et propose un menu d'options politiques aux États Membres, à l'OMS et aux institutions des Nations Unies pour atteindre les objectifs.

Alors qu'on observe désormais dans de nombreux pays une recrudescence rapide de l'obésité chez le nourrisson et l'enfant, l'OMS a constitué en mai 2014 une commission sur l'obésité de l'enfant. Celle-ci rédigera pour 2015 un rapport précisant les démarches et les mesures susceptibles d'être les plus efficaces en fonction des différentes situations dans le monde.

1 Ces recommandations s'appliquent à tous les sujets, hypertendus ou non (y compris les femmes enceintes ou allaitantes), sauf ceux qui sont atteints de maladies ou qui suivent un traitement susceptible d'entraîner une hyponatrémie ou un oedème aigu ou qui doivent suivre un régime sous surveillance médicale (par exemple patients atteints d'insuffisance cardiaque ou d'un diabète de type I). Dans ces sous-populations, il peut y avoir une corrélation particulière entre l'apport en sodium et les problèmes de santé considérés (OMS. Directives sur l'apport en sodium chez l'adulte et chez l'enfant, 2012).

source : who.int, amessi