

L'excès de sel : quel risque pour la santé et quelles alternatives ?

DE LAAGE Gratiane, ODILLE Clémence, VINÇON Hélène

Résumé:

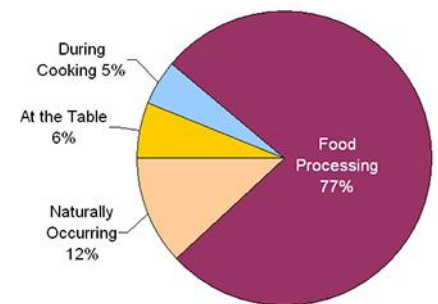
Caractéristique de la saveur d'un grand nombre d'aliments, le sel est aujourd'hui consommé en excès. Quels sont les risques associés à cet excès et quels peuvent être les moyens pour y remédier ?

Le sel (NaCl) est un élément essentiel et indispensable à l'organisme : il sert à maintenir l'équilibre hydrominéral des cellules et intervient dans la transmission de l'influx nerveux. Il est non seulement utilisé en tant qu'exhausteur de goût mais aussi en tant que conservateur alimentaire, ce qui explique son omniprésence dans notre alimentation.

L'OMS¹ a fixé en 2013 une valeur recommandée de 2 g de sodium, soit 5 g de sel par jour. Malgré cette recommandation, le sel reste consommé en excès (entre 9 et 12 g/jr) dans le monde et constitue ainsi un problème de santé publique. En effet, il participe à l'apparition de pathologies cardiovasculaires graves.

L'OMS estime que 2.5 millions de décès pourraient être évités chaque année si la consommation en sel était ramenée au seuil recommandé. C'est pourquoi des alternatives chimiques (exhausteurs de goût)² et technologiques à cette surconsommation se développent de plus en plus. Les industries

agroalimentaires diminuent volontairement la teneur en sel de leurs produits pour bénéficier d'allégations³ et ainsi susciter l'attrait du consommateur.



Les différentes sources en sel dans l'alimentation⁴

Références :

1. OMS | Réduire la consommation de sel.
<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs393/fr/>
2. Campagnol PCB, dos Santos BA, Terra NN, Pollonio MAR. Lysine, disodium guanylate and disodium inosinate as flavor enhancers in low-sodium fermented sausages. Meat Sci. 2012 Jul;91(3):334-8.
3. EUR-Lex - 32006R1924 - EN - EUR-Lex <http://eur-lex.europa.eu/legal-content/FR/ALL/?uri=CELEX%3A32006R1924>
4. Sodium
<https://www.cdph.ca.gov/HealthInfo/Sodium/Pages/Sodium.aspx>

Excessive salt intake: what are the health risks and alternatives ?

DE LAAGE Gratiane, ODILLE Clémence, VINÇON Hélène

Abstract: Salt participates in the characteristic taste of numerous food products, but nowadays, it is excessively consumed. What are the risks tied to this excessive salt intake and what are the alternatives to solve it ?

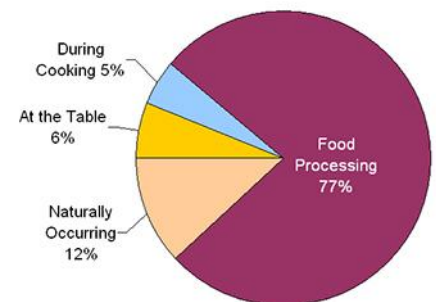
Salt (NaCl) is an essential and indispensable element for the organism: it maintains the cell hydromineral balance and takes part in the conduction of nerve impulses. It is not only used as a flavour enhancer but also as a food preservative, which explains why it is highly found in food products.

The WHO¹ recommended in 2013 that

adults should consume less than 2 g of sodium or 5 g of salt per day. Despite these guidelines, salt is still taken in excess (average of 9-12 gr/per day) in the world and is a major public health problem. Indeed, it is involved in the development of serious cardiovascular diseases. We are exposed daily to salt, because it can be found significantly not only in food products but also in some mineral waters or some drugs.

The WHO considers that 2.5 million of deaths per year could be avoided if salt consumption followed the guidelines. That's why chemical (flavour enhancers)² and technological alternatives to this excess in salt consumption are more and more devel-

oped. Moreover, food industry deliberately decrease the amount of sodium in food products to be entitled to write various allegations³ in order to attract consumers.



The various salt sources in food⁴

References :

1. OMS | Réduire la consommation de sel
<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs393/fr/>
2. Campagnol PCB, dos Santos BA, Terra NN, Pollonio MAR. Lysine, disodium guanylate and disodium inosinate as flavor enhancers in low-sodium fermented sausages. Meat Sci. 2012 Jul;91(3):334-8.
3. EUR-Lex - 32006R1924 - EN - EUR-Lex <http://eur-lex.europa.eu/legal-content/FR/ALL/?uri=CELEX%3A32006R1924>
4. Sodium
<https://www.cdph.ca.gov/HealthInfo/Sodium/Pages/Sodium.aspx>