Besoins en sel : les normes internationales sont-elles réalistes ?

Zitouni IMOUNACHEN - 2015-12-25 22:32:28 - Vu sur pharmacie.ma

Les normes fixées par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) sont parfaitement irréalistes, si l'on en croit l'analyse publiée en mars dernier par cinq spécialistes de santé publique dans le British Medical Journal. Depuis 2013, l'OMS fixe en effet à 5g de sel, soit environ 2g de sodium, le seuil quotidien à ne pas dépasser. Mais dans le même temps, elle insiste sur la nécessité d'augmenter les apports de potassium pour atteindre 3,5g par jour: or ces deux sels minéraux se retrouvent souvent dans les mêmes aliments, ce qui complique les choses lorsque l'on fait attention à ses apports en sel.

D'après l'étude, si 56% des Mexicains ont des apports convenables, il n'y en a que 14% parmi les Américains, 17% chez les Britanniques, et à peine 11% en France. Les résultats ne sont pas plus encourageants concernant le potassium, avec respectivement 5, 20, 23 et 8 % des personnes ayant une consommation suffisante. Et seuls 5 Français sur 1000 ont un apport suffisant en potassium mais pas trop élevé en sodium, contre 1 sur 1000 au Royaume-Uni, 3 sur 1000 aux États-Unis et 1,5 sur 1000 au Mexique.

Du sel au petit-déjeuner

Adam Drewnowski et son équipe doutent que ce soit possible sans un effort de reformulation des aliments. Mais il ne s'agit pas de se focaliser sur quelques produits phares. Côté sel, on a en effet l'habitude de désigner des coupables qui en renferment beaucoup: pain, charcuteries, fromages, conserves, plats préparés, pizzas, biscuits apéritifs… Or d'après les chercheurs, il convient également de se soucier des aliments qui ne sont pas forcément très salés, mais que l'on mange très souvent. Outre la teneur en sel du saucisson, il importe donc de surveiller de près les taux de sodium des céréales et autres produits sucrés que les enfants absorbent au petit-déjeuner.

» Les Français mangent encore trop de sel «caché»

Pour l'année 2010, la consommation mondiale moyenne de sodium s'établissait à 3,95 g par jour, soit quasiment le double de l'objectif OMS. Dans certaines régions comme l'Asie centrale, la consommation est explosive avec 5,5 g par jour. Selon les chercheurs, ces niveaux trop élevés sont responsables de la mort de 1,65 million de personnes dans le monde, soit un décès sur dix pour cause cardio-vasculaire.

S'agissant d'autres pathologies où manger trop salé est un facteur de risque, une étude britannique récente chiffre à 1700 cas sur 7000 nouvelles occurrences le nombre de cancers de l'estomac que l'on peut attribuer à de trop fortes consommations de sodium. En effet, le sel attaque la paroi stomacale, favorisant ainsi l'action de la bactérie Helicobacter Pylori, principal facteur de risque de ce cancer. De même, concernant l'ostéoporose, un trop grand apport de sodium rend les os plus fragiles par perte du calcium, provoquant faiblesses et fractures.»

Comment faire, alors, pour se protéger? Outre la reformulation d'un grand nombre d'aliments industriels, et en particulier de ceux que nous avalons le plus comme le pain, les chercheurs préconisent de revoir l'étiquetage nutritionnel. Pierre Meneton conseille, quant à lui, de changer nos habitudes en nous tournant vers une nourriture où le rapport sodium sur potassium est avantageux: des fruits, des légumes, de la viande, des breuvages chauds et des produits laitiers, plutôt que du fromage, du pain, du jambon, des hamburgers, et des pâtisseries.