



## Réduction de sel : où en est-on ?

**D**epuis 2003, à la suite des publications du rapport de l'OMS et du rapport d'experts de l'Anses sur le sel<sup>1,2</sup>, la nécessité de réduire la consommation de sel et de sodium est probante. Ces rapports font clairement appel au soutien actif de l'industrie agro-alimentaire pour amener les consommateurs à diminuer les quantités de sel consommées.

En quelques années, Unilever a considérablement réduit la teneur en sel de ses produits. Notre objectif est de poursuivre cette réduction tout en proposant des produits savoureux.

Bien sûr, nous créons de nouveaux produits toujours plus étudiés. Mais cela n'est pas suffisant !

Le programme d'optimisation nutritionnelle sur la totalité des produits existants joue aussi un rôle capital.

Pour faciliter ces changements dans les habitudes des consommateurs, l'approche pédagogique pour encourager un mode de vie sain reste cruciale.

Tous ces efforts commencent à porter leurs fruits. En France, on constate une diminution de la consommation de sel, pour se rapprocher de plus en plus de la recommandation des pouvoirs publics<sup>3</sup>. Quelles sont les prochaines évolutions envisagées ?

Nous souhaitons partager au travers de cette newsletter la position d'Unilever sur la réduction de sel, les stratégies mises en œuvre pour y parvenir et les premières réussites.

### ESSENTIEL, MAIS... POINT TROP N'EN FAUT !

Le sodium (Na) est un minéral essentiel pour l'homme car il participe à l'équilibre hydrominéral du corps, assure un bon fonctionnement musculaire et régule l'influx nerveux. Le sodium joue aussi un rôle dans la régulation de la pression artérielle et du volume sanguin<sup>4</sup>.

Les scientifiques estiment que les apports ne doivent pas être inférieurs à 1 ou 2 g de sel par jour<sup>5</sup>.

Néanmoins, consommé en trop forte quantité, le sodium peut avoir des effets néfastes sur la santé.

### EXCÈS ET RISQUES POUR LA SANTÉ

L'excès de sodium, en favorisant la rétention d'eau, augmente la pression artérielle, et accroît ainsi le risque de maladies cardiovasculaires<sup>1</sup>. Les études récentes indiquent qu'une réduction de 25 à 30% de l'apport alimentaire en sel peut réduire la mortalité cardiovasculaire d'un cinquième<sup>6</sup>.

Une consommation excessive de sodium peut également aggraver le risque de certaines pathologies comme l'ostéoporose, le diabète<sup>5</sup>...

### Pas de confusion ! Entre SEL et SODIUM

Le sel de table, ou chlorure de sodium, est composé à 60% de chlorure et à 40% de sodium

- 1 g sel  $\equiv$  400 mg Na+
- 1 g Na+  $\equiv$  2,5 g sel (ou sel = sodium x 2,5)

### Nouveau : étiquetage du sel

Avec le règlement européen 1169/2011 (baptisé INCO), les industriels devront indiquer la **teneur en sel** des aliments (et non plus leur teneur en sodium) sur l'étiquetage nutritionnel qui deviendra obligatoire à partir de décembre 2016.



Notre chiffre témoin  
"mode de vie durable"

Depuis  
fin 2013,

# 55%

des produits alimentaires Unilever (hors boissons) répondent aux objectifs/critères permettant aux consommateurs de choisir une alimentation apportant 5 g de sel par jour.

Réf. - Rapport d'étape 2012,  
[www.unilever.fr/sustainable-living/](http://www.unilever.fr/sustainable-living/)

## LES RECOMMANDATIONS NATIONALES ET INTERNATIONALES

Toutes les agences sanitaires encouragent la population générale à réduire sa consommation de sel, avec des variations selon la région concernée.

### → L'ANSES et le PNNS (France)

En 2002, l'Afssa, devenue depuis ANSES (Agence Nationale de Sécurité Sanitaire), a préconisé de réduire l'apport alimentaire en sel de 20% sur 5 ans. L'incitation a porté surtout sur les principaux vecteurs de sel de l'alimentation française : réduire la teneur en sel du pain de 5% par an, ainsi que celle des fromages, des charcuteries et des soupes.

En 2004, la loi de Santé Publique a fixé un objectif de consommation de sel de 6 à 8 g/jour et une réduction globale de la teneur en sel des aliments<sup>2</sup>.

Le Programme National Nutrition Santé 2011-2015 (PNNS 3) projette de réduire la consommation moyenne de sel pour atteindre 8 g/j chez les hommes et 6,5 g/j chez les femmes et les enfants, en 2015. Cet objectif constitue une étape intermédiaire de l'atteinte de l'objectif OMS (cf. plus bas).

### → L'EFSA (Europe)

Depuis 2005, l'Autorité Européenne de Sécurité des Aliments (EFSA), communique sur la nécessité de réduire la consommation de sel.

A ce jour, l'EFSA n'a pas indiqué le seuil de consommation recommandée<sup>7</sup>.

### → L'OMS (Monde)

En 2006, l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) a conseillé une consommation maximale de sel de 5 g/jour (ou 2g/j de sodium). C'est à ce jour la recommandation la plus stricte<sup>8</sup>.

	Recommandations
PNNS 3 - 2011	Hommes : 8 g/j Femmes et enfants : 6,5 g/j
EFSA - 2005	Réduire la consommation
OMS - 2006	< 5 g/jour

## LA STRATÉGIE UNILEVER DE RÉDUCTION DU SEL

Réduire la teneur en sel sans modification organoleptique perceptible par le consommateur et en préservant la qualité, voilà un réflexe acquis depuis de nombreuses années lors de la formulation des produits Unilever.

En 2003, Unilever a lancé le Programme d'Optimisation Nutritionnelle pour améliorer la composition de ses produits alimentaires et ses boissons (acides gras saturés, acides gras *trans*, sucres ajoutés et sel).

Un programme renforcé depuis 2010 par la Stratégie Unilever de Réduction du Sel dont l'objectif est d'aider le consommateur à atteindre une consommation de 5 g de sel par jour.

Une première étape a été franchie fin 2010 en appliquant des réductions allant jusqu'à 25 % en vue d'un objectif provisoire de 6 g par jour. L'étape en cours consiste à appliquer progressivement une réduction de 15 à 20 % supplémentaires en moyenne pour atteindre l'objectif de 5 g de sel par jour entre 2015 et 2020.

Plus de 55% des aliments de nos gammes atteignent déjà ce seuil (80% en comptant les boissons)<sup>10</sup>.

### Que recommandent les autorités de santé publique ? (PNNS)

Les autorités de santé publique souhaitent agir sur l'offre alimentaire en impliquant l'agro-alimentaire dans la mise en œuvre du plan national nutrition-santé (PNNS) au travers de chartes d'engagement nutritionnel. En parallèle, les consommateurs et les médias sont de plus en plus vigilants sur la consommation de sel.

En France, **Knorr a réduit de 17% la teneur en sel sur l'ensemble de la gamme "soupe" entre 2001 et 2012.**

## RÉDUIRE LE SEL... UN VÉRITABLE DÉFI EN R&D

Le goût d'un produit élaboré est étroitement lié aux ingrédients mis en œuvre, et notamment au sel. Diminuer la teneur en sel sans compromettre le goût devient alors un défi complexe.

La créativité des 286 Chefs Unilever est remarquable. Très impliqués au sein de l'équipe de formulation et reformulation des produits, ils délivrent aussi des conseils pratiques aux consommateurs pour diminuer peu à peu l'ajout de sel/ l'envie de sel : sélection d'ingrédients aux goûts typés, accords des saveurs, astuces culinaires...



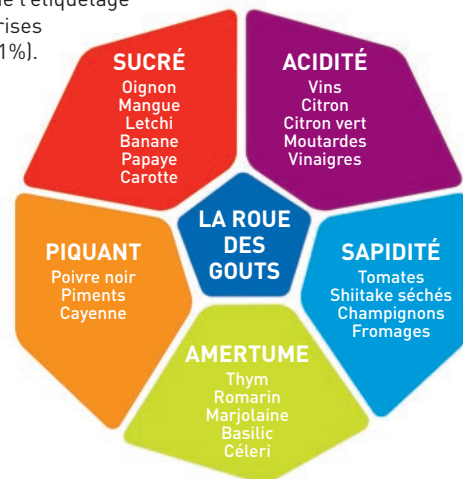
### Dr. Johanneke Busch

experte en R&D chez Unilever, présente quelques procédés de réduction en sodium

Le taux de sel peut être réduit de plusieurs façons et nous avons opté pour une synergie d'approche complémentaires. Vous pouvez habituer progressivement les gens à un goût de moins en moins salé. On reformule nos recettes en utilisant des substituts de sel (ex chlorure de potassium) et surtout des herbes, épices et aromates comme l'oignon, l'ail, le thym, le citron, le citron vert, les piments...

Des études conduites auprès de consommateurs orientent par ailleurs les axes de recherche. Un partenariat scientifique entre l'International Union of Nutritional Sciences (IUNS) et Unilever a permis de mieux identifier les leviers qui faciliteraient le changement d'attitude et de comportement vers une réduction de sel<sup>11,12</sup>. Les résultats confirment que la première clé de succès est de préserver le goût des aliments, car les personnes interrogées dans 6 pays différents associent inmanquablement une réduction de sel à une baisse d'appétence. D'autres freins à ce changement ont été identifiés :

- Priorité non perçue : les personnes estiment leur consommation de sel satisfaisante (pourtant évaluée pour ces pays à 9,5 g/j de sel en moyenne [de 7 à 13 g/j])
  - Manque de motivation à réduire sa consommation de sel, sauf en cas de pathologie le requérant
  - Information insuffisante concernant le lien entre sel et santé et les aliments les plus pourvoyeurs de sel dans leur alimentation
- L'importance de l'éducation nutritionnelle est avérée et les messages seront d'autant plus entendus qu'ils proviendront du corps médical et notamment des médecins et des diététiciens (35%), de l'étiquetage (22%) et des entreprises agroalimentaires (11%).



**22%**

des individus déclarent ajouter systématiquement du sel aux plats avoir de les goûter<sup>12</sup>

## RÉDUIRE L'APPORT DE SEL... EN PRATIQUE



**Sara Coves**  
Nutritionniste Unilever France

### Parlez-nous de la réduction de sel dans les soupes Knorr

L'engagement nutritionnel actuel de Knorr est de proposer des soupes qui s'intègrent avec plaisir dans une alimentation apportant 5 g/j de sel (recommandation OMS). C'est d'autant plus important que la soupe présente de nombreux atouts nutritionnels (légumes, rassasiement, variété...) qui nous encouragent à la préconiser dans une démarche d'équilibre alimentaire.

Depuis 2002, la teneur en sel des soupes Knorr a diminué de 17%. En 2013, 53% des soupes Unilever ont des teneurs en sel correspondant à nos objectifs nutritionnels.

### Vous mettez moins de sel dans vos soupes... mais que mettez-vous à la place ?

Le plus souvent nous utilisons davantage de légumes et nos chefs choisissent des légumes ayant du caractère ! Notre politique étant de ne pas utiliser de glutamate de sodium, nous remplaçons une partie du sel par des épices et des aromates là où le sel jouait un rôle d'intensificateur de goût. En parallèle, nous créons de nouvelles recettes pour lesquelles les consommateurs n'ont pas de référent en terme de goût salé et nous reformulons nos soupes classiques, afin qu'elles soient plus goûteuses, plus parfumées tout en ayant une teneur en sel qui diminue progressivement mais significativement.

### Ces modifications sont-elles efficaces et suffisantes ?

Pour une portion de soupe, une réduction de 17% de sel correspond à 0,344 g de sel en moins dans la journée alimentaire, soit 4% de la consommation moyenne actuelle des Français. L'Anses a mis en évidence une diminution de 32% des apports en sel pour le groupe des soupes et potages entre 2003 et 2011 (fait sur 38 références de plusieurs marques)<sup>13</sup>. C'est d'ailleurs le groupe d'aliments présentant la plus forte baisse.

Pour autant, nous allons poursuivre la réduction de sel notamment par l'innovation et espérons habituer progressivement les consommateurs à des seuils plus bas du goût salé.



**Solène Navéos**  
Nutritionniste Unilever France

### Comment Unilever Food Solutions répond aux convives en restauration hors foyer ?

Le travail sur le goût est capital pour relever ce défi du sel ! Nous proposons aux chefs de la restauration hors foyer toute une gamme d'aides culinaires, d'assaisonnements et de bouillons, pour continuer à satisfaire le palais des convives tout en réduisant leur consommation de sel.

Depuis 2006, nous améliorons progressivement la teneur en sodium de nos produits pour tous les nouveaux produits, et en reformulant régulièrement nos gammes, afin d'atteindre les



Grâce aux optimisations de formulation, la contribution des soupes et bouillons aux apports globaux en sel chez l'adulte a diminué significativement entre 1998 (Inca 1) et 2006 (Inca 2), passant de la 3<sup>e</sup> à la 5<sup>e</sup> place<sup>14</sup>.

teneurs en sodium les plus basses possibles compatibles avec une qualité gustative élevée.

Par exemple, la teneur en sodium a été réduite jusqu'à - 34% pour la gamme des bouillons granulés Knorr en 2008, et jusqu'à 25% pour la gamme de couronnement de légumes en 2010.

### Qu'avez-vous constaté quant au comportement des consommateurs ?

La réduction de sel est bien acceptée lorsqu'elle est faite progressivement pour habituer les papilles à de nouveaux goûts moins salés. Les réductions trop hâtives sont contre-productives : les consommateurs n'achètent plus le produit ou ajoutent du sel de façon démesurée. Pour cette raison, la réduction de sel doit être faite simultanément sur l'ensemble de l'offre alimentaire, par les petits et les grands producteurs, comme cela semble se dessiner en France.

Certains consommateurs auront besoin de goûter plusieurs fois le produit moins salé avant de le préférer. Ceux-là seront encouragés dans leurs efforts par une information nutritionnelle positive. Le comportement vis-à-vis du goût salé est un champ de recherche à explorer davantage.



**Aude Paulmyer**  
Nutritionniste Unilever France

### La réduction de sel peut-elle être accélérée ?

Le pourcentage de réduction de sel acceptable dépend du produit et de l'intensité de son goût salé initial. Parfois, une baisse de 10% peut être effectuée d'emblée, mais les réductions suivantes sont en général plus compliquées et plus modérées.

### A votre avis, quels sont les arguments que les praticiens de santé devraient expliciter aux patients ?

Les diététiciens et les médecins peuvent aider leurs patients et leur entourage à réduire leur consommation de sel. La prise de conscience par le patient de sa consommation, au travers d'un questionnaire ciblé, est une première étape de motivation (cf 5 leviers du changement). Souvent les personnes n'ont pas idée de leur surconsommation de sel.

Leur apprendre à lire les étiquettes et proposer les alternatives aux produits riches en sel paraît incontournable. Il est important aussi de les prévenir que cela prend quelques semaines pour habituer les papilles à une alimentation moins salée, mais après, la nourriture semble bien plus variée en saveurs !

## LES 5 LEVIERS DU CHANGEMENT D'UNILEVER APPLIQUÉS À LA RÉDUCTION DE SEL

Appliqués de façon cohérente, ils augmentent les chances de parvenir à un changement de comportement durable. Une fois que vous avez identifié le changement à mettre en place :

1. le rendre compréhensible : en s'appuyant sur les messages de santé publique
2. le rendre simple : en levant les freins spécifiques à l'individu
3. le rendre désirable : en abordant le plaisir des recettes revisitées
4. le rendre appréciable : en mesurant des bénéfices précis
5. le rendre habituel : en pensant à faire des rappels réguliers.

Plus d'infos sur le modèle Unilever sur <http://www.unilever-pro-nutrition-sante.fr/notre-philosophie/la-nutrition-un-des-sous-piliers-du-plan-unilever-pour-un-mode-de-vie-durable/>



**LE SEL** (NaCl) est composé à **40% de sodium** et représente la source majeure de sodium dans l'alimentation. D'autres aliments (légumes, viandes, lait...) contiennent naturellement du sodium, en dehors de tout assaisonnement et contribuent ainsi à l'apport sodé de la journée.

Le sel apporte un goût salé, relève les autres saveurs et masque certains goûts moins appréciés comme l'amertume.



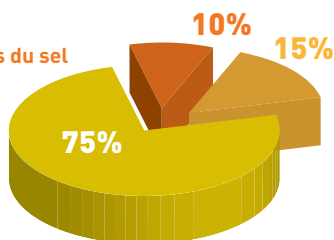
## L'ÉTAT DE LA CONSOMMATION DE SEL EN FRANCE

En 2006-2007, la consommation moyenne en sel des Français était de 7,7 g/j (8,7 pour les hommes et 6,7 pour les femmes) à laquelle il convient d'ajouter le sel ajouté à domicile (données INCA 2)<sup>2</sup>. Il est commun de parler d'une consommation de l'ordre de 10 g/j de sel chez les hommes et de 8 g/j chez les femmes.

Le sel ajouté à table ou lors des cuissons, est estimé à près de 15% de cette consommation, soit 1 à 2 g. Les aliments bruts contribuent faiblement à cet apport : environ 10%. Ce sont ainsi les produits issus de l'industrie agro-alimentaire qui apportent le plus de sel dans l'assiette, à raison de 75%.

### Les différentes provenances du sel

- Produits naturels
- Salière
- Produits agro-alimentaires



## UNE CONSOMMATION EN BAISSÉ

Grâce aux améliorations nutritionnelles préconisées par les pouvoirs publics, la consommation de sel des Français a diminué de 0,3 g/j entre 1999 et 2007. Cette réduction est marquée par une baisse de la consommation des forts consommateurs de sel (< 12 g/j), tandis que les faibles consommateurs n'ont pas augmenté leur consommation<sup>3</sup>. Toutefois, il faut poursuivre les efforts d'amélioration nutritionnelle des produits, car la consommation de sel des Français reste supérieure aux recommandations nationales et internationales.

Les industriels de l'agro-alimentaire et notamment Unilever, réalisent des progrès importants et trouvent des méthodes pour réduire la teneur en sel de leurs produits.

Les professionnels de la santé ont un véritable pouvoir de conviction et de prescription qui peut contribuer au changement des comportements alimentaires. Il est donc important pour eux de rester informés des formulations des produits et de savoir instiller les recommandations aux bonnes populations.

Cet effort collectif portera ses fruits si les consommateurs en sont avertis et décident de faire le choix le plus sain. Les volets INCA 3 et ENNS 2 (étude nationale nutrition santé) sont en cours et apporteront en 2015 un éclairage sur l'efficacité de mesures œuvrant en synergie.



Retrouvez les informations et les outils dédiés aux professionnels de santé sur

[www.unilever-pro-nutrition-sante.fr](http://www.unilever-pro-nutrition-sante.fr)

- 1 OMS. Réduire les apports en sel au niveau des populations. 2006.
- 2 AFSSA. Evolution et origine des apports en sel chez les adultes : Résultats de l'étude INCA 2. Décembre 2007.
- 3 AFSSA. INCA 2 Etude Individuelle Nationale des Consommations Alimentaires, Décembre 2007
- 4 INPES, Le sel : comment limiter sa consommation ?, Juin 2008
- 5 AFSSA. Rapport Sel : Evaluation et recommandations. 2002.
- 6 Cook et al. Long term effects of dietary sodium reduction on cardiovascular disease outcomes: observational follow-up of the trials of hypertension prevention. BMJ 2007.
- 7 EFSA. Communiqué de presse « L'EFSA émet un avis sur les effets indésirables du sodium ». Juin 2005.
- 8 OMS. Communiqué de presse « L'OMS et la FAO publient un rapport d'experts indépendants sur l'alimentation et les maladies chroniques ». 2003.
- 9 Ministère de la santé. Deuxième Programme National Nutrition Santé - Actions et mesures, 2006-2010.
- 10 Unilever. Plan Unilever pour un mode de vie durable. Réduire la teneur en sel. <http://www.unilever.fr/sustainable-living/improvingnutrition/index.aspx#226-284825>
- 11 J. Purdy and G. Armstrong. "Dietary salt and the consumer: reported consumption and awareness of associated health risks." Reducing Salt in Foods: Practical Strategies. Ed. Kilcast, D, Angus, F. Woodhouse Publishing Limited. 99-123, 2008.
- 12 Newson RS, Elmadfa I, Biro Gy et al. Barriers for progress in salt reduction in the general population. An international study. Appetite 71:23-31, 2013.
- 13 ANSES. Avis relatif au suivi des teneurs en sel des principaux vecteurs entre 2003 et 2011 et simulation des impacts sur les apports en sel de la population française. 2012. <http://www.anses.fr/Documents/NUT2012sa0052.pdf>
- 14 Ministère de l'Agriculture, Direction générale de l'alimentation. Rapport du groupe PNNS/PNA sur le sel. Mars 2013. [http://agriculture.gouv.fr/IMG/pdf/130410\\_rapport\\_GT\\_sel\\_part\\_1\\_cle88a217.pdf](http://agriculture.gouv.fr/IMG/pdf/130410_rapport_GT_sel_part_1_cle88a217.pdf)

## LES BONS RÉFLEXES À PARTAGER AVEC VOS PATIENTS

- **Réduire le sel en cuisine**
  - Réduire le sel dans les eaux de cuisson
  - Attendre d'avoir goûté avant de resaler un plat
  - Eviter de poser la salière sur la table
  - Utiliser herbes aromatiques et aromates (thym, basilic, ciboulette, aneth, origan, ail, oignon...) en marinade, pendant la cuisson (même à l'eau) ou dans l'assiette
  - Profitez de la diversité des épices (curry, paprika, cumin, poivres ...), pour redécouvrir certaines recettes.
  - Penser au jus de citron pour relever certains poissons et salades de crudités.
- **Limiter la consommation de produits trop salés**  
Charcuteries, chips, pizzas et quiches, biscuits apéritifs, viennoiseries, pains, fromages et certains plats cuisinés sont des aliments riches en sel dont il convient de limiter la fréquence de consommation ou la taille de portion.
- **Bien lire les teneurs en sel**  
Se rappeler que 1g sel=400mg de sodium  
Savoir que certains produits non transformés ou non étiquetés peuvent contenir naturellement du sodium, comme les produits de la mer ou certains légumes.