



Réduction de sel : où en est-on ?

Depuis 2003, à la suite des publications du rapport de l'OMS et du rapport d'experts de l'Anses sur le sel^{1,2}, 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 produits³. 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.

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 sanguin⁴. Cependant, il est estimé qu'aujourd'hui 90% des adultes dépassent la recommandation de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS, 5g/j de sel)⁵.

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 cardiovasculaires¹. Les études indiquent qu'une réduction de 25 à 30% de l'apport alimentaire en sel peut réduire la mortalité cardiovasculaire d'un cinquième⁶.

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)

Etiquetage du sel

Avec le règlement européen 1169/2011 (INCO), les industriels doivent obligatoirement indiquer la **teneur en sel** des aliments (et non plus leur teneur en sodium) sur l'étiquetage nutritionnel depuis décembre 2016.



Notre chiffre témoin
"mode de vie durable"

En 2020,

77%

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 : Unilever Sustainable Living Plan 2010 to 2020

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)

L'ANSES recommande une consommation située entre 1500 et 2300 mg de sodium par jour, pour les adultes².

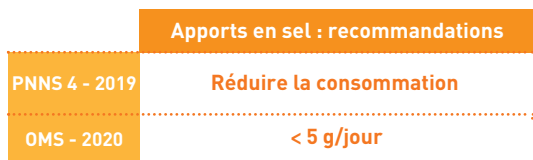
Le Programme National Nutrition Santé 2019-2023 (PNNS 4) projette de réduire la consommation de sel de 30% d'ici 2025⁹.

→ L'EFSA (Europe)

Depuis 2005, l'Autorité Européenne de Sécurité des Aliments (EFSA), communique sur la nécessité de réduire la consommation de sel. En 2019, l'EFSA a déclaré qu'un apport de 2 g de sodium (soit l'équivalent de 5 g de sel) par jour est satisfaisant et sans danger.

→ L'OMS (Monde)

En 2020, l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) a conseillé une consommation maximale de sel de 5 g/jour (ou 2 g/j de sodium).⁷ C'est à ce jour la recommandation la plus stricte⁸.



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. Entre 2010 et 2020, nous avons mis en œuvre notre Plan Unilever pour un mode de vie durable. Nous avons comme objectif, en 10 ans, de réduire la teneur en sel dans 75% de nos produits afin qu'ils conviennent à une alimentation apportant moins de 5 g de sel par jour. En 2020, nous avons dépassé notre objectif en atteignant le score de 77%. Nos efforts se poursuivent dans notre série d'engagements appelée Future Foods : notre ambition est de voir 85% de nos produits respecter ces critères, d'ici 2022.¹⁰

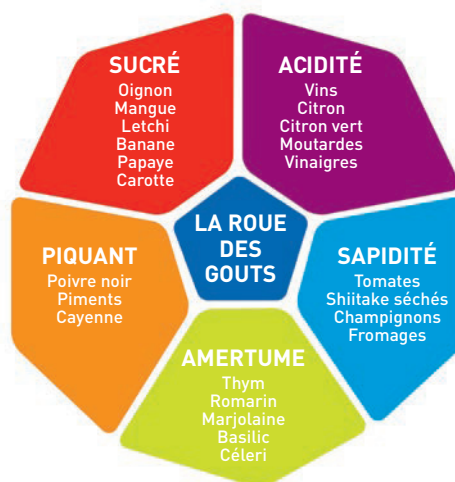
RÉDUIRE LE SEL... UN VÉRITABLE DÉFI EN R&D

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...

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**^{11,12}. 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%).



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 29% la teneur en sel sur l'ensemble de la gamme "soupe" entre 2000 et 2019.**

22%

des individus déclarent ajouter systématiquement du sel aux plats avoir de les goûter¹²

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.

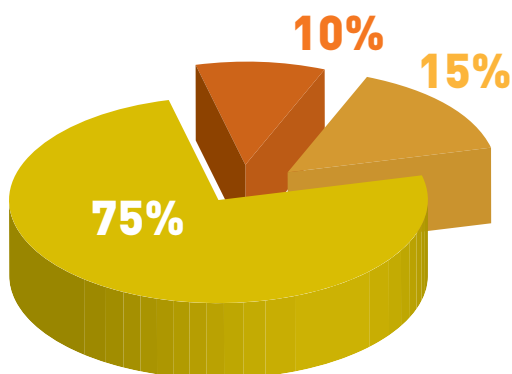


L'ÉTAT DE LA CONSOMMATION

DE SEL EN FRANCE

En 2014-2015, la consommation moyenne en sel des Français était de 8 g/j (9 g/j pour les hommes et 7 g/j pour les femmes) (données INCA 3)³.

Les différentes provenances du sel



- Produits naturels
- Salière
- Produits agro-alimentaires

VERS UNE RÉDUCTION DE CONSOMMATION

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 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
 - Éviter 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 1 g sel=400 mg 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.



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

www.unilever-pro-nutrition-sante.fr

- 1 OMS. Réduire les apports en sel au niveau des populations. 2006.
- 2 ANSES. Les références nutritionnelles en vitamines et minéraux. Avril 2021.
- 3 Unilever Pro Nutrition Santé. Réduire la teneur en sel. 2019
- 4 INPES, Le sel : comment limiter sa consommation ? 2008
- 5 Santé Publique France. L'essentiel des recommandations sur l'alimentation. 2019.
- 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. Valeurs nutritionnelles de référence pour le sodium et le chlorure — donnez-nous votre avis ! Avril 2019.
- 8 OMS. Réduire la consommation de sel. Avril 2020.
- 9 Ministère des solidarités et de la santé. Programme National Nutrition Santé 2019-2023.
- 10 Unilever Pro Nutrition Santé. 10 années d'optimisation nutritionnelle. 2021.
- 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.