



2e semestre 2017, N°1



LA MIN'NUT'INFO

Votre newsletter nutritionnelle

Le sel dans notre assiette...

Une diminution des apports, malgré tout insuffisante

Les niveaux d'apports en sel dans la population ont pu être estimés à partir de 2 enquêtes nationales de consommations (INCA 1 et INCA 2). Les données les plus récentes montrent que la consommation moyenne de sel contenu dans les aliments en France est de 8,7 g/j chez les hommes, de 6,7 g/j chez les femmes. Chez les enfants de 3 à 17 ans, la consommation moyenne de sel est de 5,9 g/j chez les garçons et de 5,0 g/j chez les filles, avec des variations en fonction de

l'âge. A ces apports, provenant des aliments consommés, il faut ajouter 1 à 2 grammes de sel/j, dus au salage des plats et de l'eau de cuisson par le consommateur lui-même. Ainsi, la consommation totale de sel des français est bien supérieure aux recommandations de santé publique.

Entre 1999 et 2007, les apports moyens en sel de la population adulte (18-79 ans) ont diminué en moyenne de 5,2 %. La proportion de forts consommateurs de sel (consommation supérieure à 12g/j) a quant à elle diminué d'environ 20 à 30 %. Ces diminutions, bien qu'encourageantes,

sont insuffisantes pour atteindre à court terme les recommandations. (Source ANSES 2012)



Dans ce numéro :

Le sel dans l'assiette	1
Sel et Santé	1
A vos comptes	2
Recommandations nutritionnelles du PNNS	2
A vos agendas	2

Conception :
UND

Rédaction :

Patricia Wolff
(diététicienne)

Comité de re-lecture : Direction de la Communication et de la Culture.

Sel et santé

L'effet néfaste du sel sur la santé passe en particulier par l'augmentation de la pression artérielle qu'entraîne une consommation excessive. Plus on mange de sel, plus la pression artérielle augmente. Pour le

Pr Blacher*, il ne fait aucun doute que «plus on mange de sel et plus on augmente son risque d'accident vasculaire cérébral. Pour l'infarctus du myocarde, c'est un peu moins net, mais le risque existe aussi.» Le plus encourageant, c'est

que l'effet du sel peut être corrigé. «Quand un hypertendu qui consomme trop de sel réduit sa consommation, il fait baisser son hypertension», explique le Pr Blacher, ajoutant un bémol toutefois: «La réponse est très variable selon les patients.» (Le Figaro 2013)

* Pr Blacher, responsable unité HTA à l'hôpital Hôtel Dieu à Paris

Faites vos comptes...

On trouve 1 g de sel dans :

- 1/3 de baguette
- 2 croissants
- 20 g de jambon de Bayonne
- 1 tr de jambon blanc cuit
- 6 huitres
- 3 bâtonnets de surimi (60 g)
- 60 g de chips
- 30 g de roquefort ou 50 g camembert

On trouve 2 à 3 g de sel dans :

- 250 ml de potage sachet ou brick
- 1 part de plat cuisiné



Recommandations nutritionnelles du PNNS

La réduction de l'apport en sel constitue un objectif phare des Programmes Nationaux Nutrition Santé successifs. Le PNNS 3 (2011-2015) fixe ainsi un objectif de diminution de la consommation de sel dans la population pour atteindre en 2015 une consommation moyenne de :

- 8 g/jour chez les hommes adultes ;
- 6,5 g/jour chez les femmes adultes et les enfants.

Cet objectif constitue une étape intermédiaire de l'atteinte de l'objectif fixé par l'Organisation mondiale de la santé qui recommande de consommer moins de 5 g/j. (Juin 2016)

Recommandations à adapter en fonctions de certaines pathologies

Quelques astuces...

Lorsque l'on organise un apéritif, on prévoit olives, cacahuètes, saucissons, chiffonnade de Bayonne, quelques toasts, biscuits salés, chips et sauces associées.

ASTUCES : penser aux cacahuètes à décortiquer car non salées, aux légumes de saisons à croquer (carottes, choux fleurs, tomates cerise ; courgettes et concombre) que l'on peut grignoter avec une sauce fromage blanc à laquelle vous rajouterez du curry, paprika, de la ciboulette...

Les verrines de légumes

mixés seront également très appréciées.



A vos agendas

- Octobre Rose
- Semaine du gout du 9 au 15 octobre 2017, www.legout.com
- Bordeaux So Good, le festival de la gastronomie du 17 au 19 novembre 2017, www.bordeauxsogood.fr, huîtres à l'honneur
- Journée Francophone de Nutrition (JFN) : 13 au 15 décembre 2017 à Nantes, www.lesjfn.fr