

SCANDALE ALIMENTAIRE

SEL, LE VICE CACHÉ

En France, l'excès de sel conduit à des milliers d'accidents cardio-vasculaires par an. L'alerte, donnée en 1998 par des chercheurs, n'a pas interpellé les pouvoirs publics, plus prompts à bichonner l'industrie agroalimentaire.

TOC : Y a-t-il une présence excessive de sel dans l'alimentation quotidienne des Français ?

Pierre Meneton : Ce problème n'est pas nouveau. L'alimentation actuelle des Français, comme celle de la plupart des pays industrialisés, contient beaucoup trop de sel par rapport aux besoins physiologiques de l'organisme. La consommation d'aliments non transformés (fruits et légumes frais) fournit un à deux grammes de sel par jour, soit la quantité nécessaire et suffisante pour assurer le bon fonctionnement du corps.

Or, en France et dans les autres pays industrialisés, la consommation journalière moyenne de sel varie de neuf à douze grammes. (voir infographie page 15). Depuis trente ans, les pays industrialisés sont entrés dans une consommation de masse de produits préparés, rapidement consommables. Or les trois quarts de l'apport quotidien en sodium proviennent du sel caché dans les aliments transformés, du pain au fromage, en passant par la charcuterie, et non du sel ajouté en cuisine ou à table. Les gens sont ainsi totalement incons-



cients de la quantité de sodium qu'ils ingèrent, ce qui rend indispensable l'étiquetage de la quantité de sel présent dans les aliments.

Peut-on mesurer scientifiquement cette quantité dans les aliments ?

Oui, et il est également très facile de connaître la quantité absorbée : il suffit de mesurer la dose de sodium présente dans les urines des dernières vingt-quatre heures. En outre, je tiens à préciser que l'ambi-

guïté entretenue sur l'excès de sel et son effet sur la santé n'a pas lieu d'être : des milliers d'études sur le sujet démontrent que l'excès de sel favorise l'hypertension et les maladies cardio-vasculaires.

Pourquoi, jusqu'à l'an 2000, le problème de l'excès de sel était-il totalement passé sous silence ?

Le lobby des producteurs de sel et du secteur agroalimentaire industriel est très puissant. Il désinforme les professionnels de la santé et les médias. De plus, les pouvoirs publics s'intéressent davantage au lobbying agroalimentaire qu'aux recommandations des scientifiques. On a même



Pierre Meneton
Chercheur à l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm).

Pourquoi les industriels ajoutent du sel

- **Le sel donne du goût.** Il permet également à l'aliment de capter l'eau, ce qui l'alourdit. Les aliments vendus au poids peuvent ainsi être vendus plus chers.

- **Le sel donne soif.** Et l'absorption de l'ensemble du sel rajouté dans l'alimentation provoque en moyenne une consommation de 600 à 700 millilitres de liquide par jour et par personne. En France, si on diminuait de 30% par an les 8 grammes de sel supplémentaire présents dans l'alimentation, le manque à gagner pour l'industrie agroalimentaire serait de 6 à 7 milliards d'euros.

l'impression que l'État a créé l'Afssa (Association française de sécurité sanitaire des aliments) pour se donner bonne conscience.

Alors, pourquoi les associations de consommateurs ne se saisissent-elles pas du dossier ?

Un magazine comme *60 millions de consommateurs* a été plus discret sur le sujet que *UFC-Que choisir* ? Et ce n'est pas un hasard, puisque le premier dépend en partie des fonds publics alors que *UFC-Que choisir* ne dépend que de ses abonnés. Depuis 2000, ce magazine fait des campagnes d'information dans ses pages et un lobby s'est constitué entre l'Afssa, des médias et des parlementaires. Mais à part cela, il n'y a pas de contre-pouvoir en France. Les scientifiques sont formés pour les traitements pathologiques, pas pour la prévention. Et les associations de malades sont quasiment inexistantes.

“L'État a créé l'Afssa pour se donner bonne conscience”

Comment évolue ce dossier aujourd'hui ?

Depuis 2002, l'Afssa a demandé la diminution de 30%, sur cinq ans, de la teneur en sel dans les principaux

produits (fromage, charcuterie) et un étiquetage systématique des quantités de sel présentes dans les aliments. Mais, à l'heure actuelle, les recommandations n'ont abouti à aucun changement concret en termes de consommation de sel dans la population française.

Les enjeux économiques sont ce qu'ils sont : l'industrie agroalimentaire est le premier secteur économique français et représente plus de 13 milliards d'euros de chiffre d'affaires annuel. Il est deux fois plus important que le secteur automobile ou celui des produits pétroliers. Les recommandations

sont relayées par les circuits médicaux, scientifiques ou académiques, mais aucune loi ou réglementation n'a encore été votée par les gouvernements. La santé publique, malgré les discours et les agences, n'est évidemment pas mise en avant par rapport aux problèmes économiques. Et je ne suis pas très optimiste. Tant qu'il n'y aura pas une action de la population sur le milieu politique et économique, rien n'avancera !

Propos recueillis par Pierre Cattani

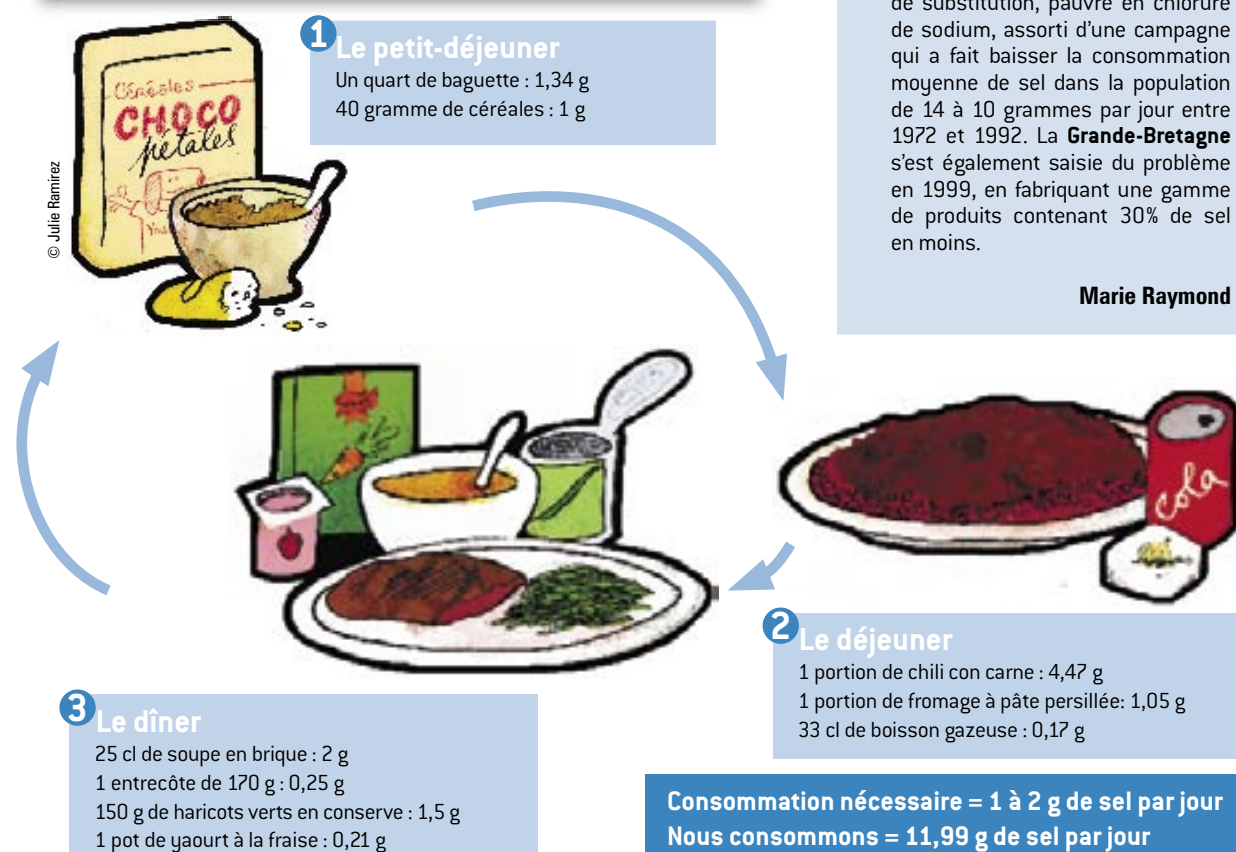
LES DANGERS DU SEL

En France. Le sel est responsable de 15 à 20% des 300 000 à 400 000 accidents cardio-vasculaires recensés chaque année. Ces accidents laissent des séquelles irréversibles, comme lors d'accidents vasculaires cérébraux. Une surconsommation de sel peut multiplier par six le risque de cancer de l'estomac, responsable d'environ 5 000 décès par an. L'excès de sel serait également impliqué dans l'ostéoporose et les œdèmes pulmonaires.

Ailleurs dans le monde. Au Japon, une campagne d'information visant à réduire la consommation de sel a été menée au début des années 1950. Entre 1960 et 1990, l'apport journalier en sel est passé de 18 à 14 grammes de sel en moyenne dans le nord du pays. La Belgique a lancé en 1970 une campagne d'information massive qui s'est traduite, entre autres, par une diminution de la quantité de sel incorporée dans le pain. En l'espace de dix-neuf ans (1967-1986), cette campagne a permis de réduire les apports journaliers en sodium de 16 à 11 grammes chez les hommes et de 12 à 9 grammes chez les femmes. En 1987, la Finlande a mis sur le marché un sel de substitution, pauvre en chlorure de sodium, assorti d'une campagne qui a fait baisser la consommation moyenne de sel dans la population de 14 à 10 grammes par jour entre 1972 et 1992. La Grande-Bretagne s'est également saisie du problème en 1999, en fabriquant une gamme de produits contenant 30% de sel en moins.

Marie Raymond

COMBIEN DE SEL PAR JOUR SANS LE SAVOIR ?



HISTORIQUE DE L'AFFAIRE DU SEL EN FRANCE

1998

Pierre Meneton et Joël Ménard sont les premiers à communiquer sur l'excès de sel dans l'alimentation, dans la revue *La Recherche*.

1999

Mise en place de l'autorité administrative indépendante

Afssa (Agence française de sécurité sanitaire des aliments).

2000

Pierre Meneton est mis sur écoute sur ordre du ministère de l'Économie et des Finances, sous la pression d'une multinationale de l'agroalimentaire française.

2001

Pierre Meneton communique ses informations à l'hebdomadaire *Le Point*. L'Afssa procède à une expertise réelle du problème du sel dans l'alimentation. Les journalistes du *Point* découvrent que Pierre Meneton est sur écoute.

2002

Recommandations officielles de l'Afssa. Révélation de l'affaire des écoutes dans *Le Point*. 2004 La loi relative à la politique de santé publique intègre la réduction de l'apport en sel comme un de ses objectifs prioritaires.