La «Stratégie sel» de l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires

Michael Beer

Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires, Division Denrées alimentaires et nutrition, Berne

Nous mangeons trop gras, trop salé, trop sucré et avant tout, trop. En parallèle, nous négligeons l'activité physique au quotidien. Les conséquences de ce mode de vie sont bien connues: surpoids croissant, augmentation des maladies associées comme le diabète ou les problèmes cardiovasculaires et, avant tout, diminution de la qualité de vie.

Au cours de ces dernières années, les maladies non transmissibles ont aussi fortement augmenté en Suisse et elles sont devenues une importante priorité de la politique de santé. Ainsi, le Conseil fédéral fixe dans le rapport «Santé 2020» des priorités pour promouvoir la santé et prévenir les maladies. Dans ce contexte, la stratégie alimentaire suisse, qui consigne les principales orientations en la matière, est une composante essentielle. D'une part, elle a pour objectif de mieux informer et sensibiliser les consommateurs afin qu'ils puissent prendre des décisions éclairées quant au choix des aliments. D'autre part, elle aspire également à modifier l'environnement de manière à faciliter le choix des aliments sains pour les consommateurs.

La «Stratégie sel» de l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV) illustre bien comment les comportements et les circonstances doivent être simultanément modifiés. La Commission fédérale de l'alimentation (COFA) avait déjà constaté dans un rapport d'expertise de 2004 qu'une «forte consommation de sel peut avoir des répercussions négatives sur la santé, notamment par suite d'une augmentation de la tension artérielle, et en particulier chez les groupes les plus vulnérables, comme les personnes âgées, obèses, hypertendues ou sensibles au sel». Les experts constatent par ailleurs qu'une réduction de la consommation de sel est bénéfique pour la santé pour l'ensemble de la population, même si le bénéfice d'une diminution de la consommation de sel n'est pas le même pour tous les consommateurs. La COFA recommande dès lors une stratégie pour réduire les apports en sel, qui s'adresse à l'ensemble de la population.

La Stratégie sel vise à atteindre une réduction progressive de la consommation de sel, sans perte de plaisir. D'ici 2016, elle vise une réduction à moins de 8 g de sel par jour. A plus long terme, la consommation moyenne de sel de la population devra correspondre aux recommandations de l'OMS, qui s'élèvent à 5 g par jour.

Au cours de la première phase de la Stratégie sel, l'OSAV s'est concentrée sur l'amélioration des connaissances. Ainsi, nous savons aujourd'hui que la consommation moyenne de sel en Suisse s'élève à 9–10 g par jour, ce qui est deux fois plus que la quantité cible. Dans le domaine de la composition des aliments, d'importants travaux de base ont été achevés: les valeurs cibles pour la teneur maximale en sel des principales catégories d'aliments (pain, fromage, charcuterie, etc.) ont été définies en collaboration avec l'industrie. Ainsi, il a pu être montré qu'une diminution de 10% de la teneur en sel était tout à fait réalisable pour la majorité des produits, sans porter préjudice au goût et à l'apparence. Dans ce contexte, les consommateurs ont par ex. jugé un pain bis avec une teneur en sel de 1,5% aussi bon qu'un pain contenant 1,8% de sel. Avec une proportion d'env. 30%, le pain représente la principale source de sel apporté par des denrées alimentaires transformées et une réduction du sel a dès lors des répercussions positives considérables sur la santé.

Dans le domaine de la restauration collective, qui nourrit environ un million de personnes chaque jour dans les restaurants d'entreprise et les réfectoires, il a pu être montré où et comment l'ajout de sel pouvait être contrôlé et réduit lors de la préparation des plats. Dans des établissements tests, il a ensuite été vérifié comment des repas savoureux pouvaient être proposés avec moins de sel. Et l'expérience l'a montré: c'est possible!

Dans les années à venir, il sera tenté, par la mise en œuvre de la Stratégie sel, d'obtenir des améliorations supplémentaires au niveau de la composition des aliments et elle mettra l'accent sur la communication publique et la sensibilisation de la population. Au cours d'une première phase, nous nous concentrons essentiellement sur les professionnels et les médias spécialisés. Ainsi, plusieurs articles spécialisés, qui abordent le thème «sel et santé» sous différents angles, sont publiés dans ce numéro du *Forum Médical Suisse* et dans les suivants.

La discussion des faits entre spécialistes doit permettre d'aboutir à un consensus quant à la relation entre sel et santé. Une fois cette base établie, une sensibilisation approfondie de la population sera possible par le biais des médecins et des nutritionnistes. Nous comptons sur votre soutien!

Correspondance:
Dr Michael Beer
Vice-directeur
Office de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires
Division Denrées alimentaire et nutrition
Schwarzenburgstrasse 155
CH-3003 Bern
michael.beer[at]blv.admin.ch