



*Journée mondiale des droits des
consommateurs 2015 :
le droit des consommateurs à une
alimentation saine*

Document n° 2

Réduire la consommation de sel

A propos de Consumers International

Notre but est de veiller à ce que les droits du consommateur ne soient jamais oubliés. Fondée en 1960, CI est la fédération mondiale des organisations des droits du consommateur. Avec plus de 250 organisations membres à travers 120 pays, nous représentons la seule voix indépendante et autoritaire sur plan mondial en matière de droits du consommateur. Nous sommes une association caritative reconnue d'utilité publique au Royaume Uni.

Dans le cadre d'un ensemble de mesures nécessaires pour protéger et promouvoir une alimentation saine, CI préconise la mise en place d'objectifs nationaux visant à réduire progressivement la teneur en sel des aliments transformés, ainsi que de programmes d'éducation, de communication et de sensibilisation pour encourager une réduction de la consommation de sel.

En quoi le sel est-il un problème ?

Si l'on réduisait notre consommation de sel de 6 g par jour, on estime que 2,5 millions de décès pourraient être évités chaque année¹.

La production accrue d'aliments transformés, l'urbanisation rapide et l'évolution des modes de vie transforment les habitudes alimentaires. Les aliments transformés sont de plus en plus nombreux et de moins en moins chers. Dans le monde entier, les gens consomment des aliments plus caloriques à forte teneur en matières grasses, en sucre et en sel².

Dans certains pays, la consommation de sel provient d'abord des produits transformés, soit parce que leur teneur en sel est particulièrement élevée (plats préparés, viandes transformées comme le bacon, le jambon et autres charcuteries, le fromage, les biscuits salés ou les nouilles instantanées), soit parce qu'ils sont consommés fréquemment et en grande quantité (par exemple, le pain et les céréales du petit-déjeuner). Dans d'autres pays, la principale source de consommation provient du sel que l'on ajoute à la cuisson (bouillon et cubes de bouillon) ou dans l'assiette (sel de table, sauce de poisson ou de soja)³. La plupart des gens consomment trop de sel (9-12 grammes en moyenne par jour, environ deux fois plus que le niveau maximum recommandé)⁴.

Les chiffres montrent qu'une consommation régulièrement excessive de sel augmente le risque d'hypertension artérielle⁵. Première cause de maladie cardiovasculaire, l'hypertension est à l'origine de 60 % de l'ensemble des attaques et de 50 % de toutes les maladies cardiaques⁶. L'[Organisation mondiale de la santé](#) (OMS) estime que l'hypertension est l'une des principales causes de décès prématuré dans le monde et que ce problème ne cesse de croître.

¹ He, F. & MacGregor, G. (2009) A comprehensive review on salt and health and current experience of worldwide salt reduction programmes. *Journal of Human Hypertension*, 23 (6) pp363-84

² World Health Organization (2014) *Salt reduction* [online], WHO. Available at: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs393/en/>

³ *ibid*

⁴ *ibid*

⁵ World Action on Salt & Health (n.d.) *Salt and your health* [online] WASH. Available at: <http://www.worldactiononsalt.com/salthealth/>

⁶ World Action on Salt & Health (n.d.) *Salt and blood pressure* [online] WASH. Available at: <http://www.worldactiononsalt.com/salthealth/factsheets/bloodpressure/index.html>

Le nombre de personnes atteintes d'hypertension est d'environ 640 millions dans les pays à revenu faible et intermédiaire et d'environ 330 millions dans les pays à revenu élevé⁷. Cinq millions d'entre elles ne le savent pas⁸. On estime que d'ici à 2025, 1,56 milliard d'adultes souffriront d'hypertension⁹.

Le Cadre global mondial de suivi des maladies non transmissibles de l'OMS¹⁰ appelle les États membres à se donner comme objectif une baisse relative [est-ce le bon mot ?] de 30 % de l'apport moyen en sel dans la population d'ici à 2025. L'OMS recommande moins de 5 grammes de sel par jour pour un adulte¹¹. La consommation moyenne est actuellement de 9-12 g par jour¹². Pour les enfants âgés de 2 à 15 ans, l'OMS recommande une consommation quotidienne de sel maximale de 2 g par jour¹³.



La baisse de l'apport en sel a été identifiée comme l'une des mesures ayant le meilleur rapport coût/efficacité que les pays peuvent prendre pour améliorer la situation sanitaire à l'échelle de leurs populations, et comme une intervention prioritaire et une « action optimale » dans la prévention des MNT. Les principales mesures produiront une année supplémentaire de vie en bonne santé pour un coût inférieur au revenu annuel moyen ou au produit intérieur brut par personne¹⁴. Cependant, la plupart des pays n'ont pas encore pris de mesures concrètes.

Que demande CI ?

CI fait campagne en faveur d'une Convention mondiale pour la protection et la promotion d'une alimentation saine¹⁵, en utilisant un mécanisme similaire à la Convention-cadre pour la lutte anti-tabac. Une Convention mondiale permettrait d'engager les gouvernements à adopter un ensemble de mesures pour aider les consommateurs à manger plus sainement. Ces mesures incluraient : des restrictions sur les publicités alimentaires ciblant les enfants, l'étiquetage nutritionnel, une meilleure alimentation dans les écoles et établissements publics, et la possibilité de recourir à la fiscalité pour encourager une alimentation plus équilibrée. Une Convention mondiale prévoirait également des mesures pour réduire la consommation de sel :

⁷ World Heart Federation (n.d.) *Hypertension* [online] World Heart Federation. Available at: <http://www.world-heart-federation.org/about-cvd/risk-factors/hypertension/>

⁸ World Action on Salt & Health (n.d.) *Salt and blood pressure* [online] WASH. Available at: <http://www.worldactiononsalt.com/salthealth/factsheets/bloodpressure/index.html>

⁹ Chockalingham, A. et al., (2006) Worldwide epidemic of hypertension, *Canadian Journal of Cardiology* 22 (7), pp. 553-555

¹⁰ World Health Organization (2013), *Draft comprehensive global monitoring framework and targets for the prevention and control of noncommunicable disease* [online] Available at: http://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WHA66/A66_8-en.pdf?ua=1

¹¹ World Health Organization (2013), *WHO issues new guidance on dietary salt and potassium* [online] Available at: http://www.who.int/mediacentre/news/notes/2013/salt_potassium_20130131/en/#.UQqmEiMid2M.twitter

¹² He, F. & MacGregor, G. (2009) A comprehensive review on salt and health and current experience of worldwide salt reduction programmes. *Journal of Human Hypertension*, 23 (6) pp363-84

¹³ World Health Organization (2012) *Guideline: Sodium intake for adults and children* Available at: http://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sodium_intake_printversion.pdf

¹⁴ World Health Organization (2014) *Salt reduction Fact sheet N° 393 September 2014* <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs393/en/>

¹⁵ Consumers International and World Obesity Federation, (2014) *Recommendations Towards a Global Convention to Protect and Promote Healthy Diets* [online]. Available at: <http://tinyurl.com/nkafurp>

- **L'introduction d'objectifs ciblés nationaux pour la réduction progressive de la teneur en sel dans les produits alimentaires**

Les objectifs devraient être fixés par le gouvernement, dans un processus dépourvu de tout conflit d'intérêts. La priorité devrait être donnée aux produits contribuant le plus à la consommation de sel de la population.

- **Des campagnes d'éducation, de communication et de sensibilisation**, afin que les personnes de tous âges connaissent les dangers liés à une alimentation trop salée et soient capables de choisir et de préparer des aliments à teneur réduite en sel.

Exemples de politiques de réduction de la consommation de sel

Hongrie

En 2011, la Hongrie a mis en place une taxe « malbouffe » s'appliquant à divers produits transformés et boissons à forte teneur en sel. Les produits concernés ne peuvent être vendus dans les écoles.

Afrique du Sud

En 2013, le ministère de la Santé sud-africain a adopté des objectifs réglementaires visant à réduire la teneur en sel dans 13 catégories d'aliments. L'approche utilisée est progressive : les fabricants d'aliments ont jusqu'à 2016 pour atteindre un premier ensemble d'objectifs ciblés et jusqu'à 2019 pour atteindre le suivant.

Paraguay

En 2013, le ministère de la Santé publique et du Bien-être social a voté une réduction obligatoire de 25 % de la teneur en sel dans la farine de blé, largement utilisée dans le pain et les produits à base de blé. Depuis juin 2013, les entreprises ne peuvent plus utiliser plus de 1,5 g de sel par 100 g de farine.

Argentine

En Argentine, une loi adoptée en 2013 définit le niveau maximum de sodium autorisé dans la viande, le pain et les produits à base de farine, les soupes, les sauces d'accompagnement et les aliments en conserve. Cette loi s'applique également dans les restaurants. En cas de non-respect, les sanctions incluent des amendes pouvant atteindre un million de pesos et jusqu'à cinq ans de fermeture de l'entreprise. En outre, des sels à faible teneur en sodium ont été introduits dans les salières des restaurants.

Propositions d'actions

Examen des teneurs en sel

Examinez la teneur en sel d'aliments transformés populaires dans votre pays et comparez-la à la recommandation maximale de l'OMS de 5 g par jour. Dans les pays où l'étiquetage nutritionnel est obligatoire, cet examen peut se baser sur les informations données sur les emballages. Si vous disposez du budget nécessaire, vous pouvez faire tester la teneur en sel de certains produits. Dans certains pays, les fabricants publient sur leur site Internet les valeurs nutritionnelles de leurs produits.

Au Royaume-Uni par exemple, une part de pizza à la viande sauce barbecue et croûte fourrée contient 1,77 g de sel¹⁶. Cela signifie que trois parts suffisent à dépasser la quantité de sel quotidienne maximale recommandée par l'OMS pour un adulte.

'Le sel « caché » est un vrai problème. Beaucoup de gens ne savent pas que le pain contient beaucoup de sel. Déterminez quelle quantité de pain les habitants de votre pays mangent en moyenne par jour. Calculez ensuite la teneur en sel qu'ils consomment quotidiennement rien que par le pain.

Semaine mondiale de la sensibilisation au sel

Cette année, la JMDC a lieu la veille de la Semaine mondiale de la sensibilisation au sel, qui se déroulera du 16 au 22 mars. Si vous prévoyez une action autour du sel, vous pourriez envisager de lier les deux événements.

Lectures complémentaires

Tous les exemples donnés dans ce document sont extraits du cadre Nourishing du Fonds mondial de recherche sur le cancer (WCRF) : <http://www.wcrf.org/int/policy/nourishing-framework/improve-food-supply>

Voir le site de World Action on Salt and Health (WASH) pour plus de références et d'informations sur la Semaine mondiale de la sensibilisation au sel : <http://www.worldactiononsalt.com/>

Aide-mémoire de l'Organisation mondiale de la santé sur la réduction du sel : <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs393/fr/>

Carte interactive de l'OMS indiquant la prévalence de l'hypertension : http://gamapserver.who.int/gho/interactive_charts/ncd/risk_factors/blood_pressure_prevalence/atlas.html

¹⁶ Value taken from Pizza Hut online guidance http://www.pizzahut.co.uk/Delivery/menu/pdf/Nutrition_Pizzas_Delivery_P2W2_1415.pdf