

# Du sel moins salé pour relever vos petits plats

**Les Belges consomment deux fois trop de sel.**

**Une start-up belge en propose contenant cinq fois moins de sodium. De quoi soulager les artères.**

**L**e Belge consomme deux fois trop de sel. Plus précisément, il en ingère 10 à 11 grammes par jour, alors que les recommandations sanitaires sont à maximum 5 à 6 grammes quotidiennement. Ce n'est pas tant que le Belge a la main lourde avec la salière : seuls 20 % du sel consommé provient des préparations mitonnées à la maison et des ajouts de dernière minute dans l'assiette pour équilibrer les saveurs. « En fait, 80 % des apports se font via les aliments déjà préparés (industriels ou proposés à la cantine, au restaurant, NDLR), parfois de façon totalement cachée dans des aliments qui n'ont pas de goût salé, parce que le sel est un exhausteur de goût assez efficace », explique Jean Nève, professeur de pharmacologie à l'ULB et co-auteur de l'avis sur le sel émis par le Conseil supérieur de la santé.

La majorité des apports en sel est donc du sel « caché ». Sur le banc des accusés : les céréales et le pain, mais aussi la viande et la charcuterie, comme le bacon et le jambon. Sans oublier les fromages, les chips et autres snacks, les sauces et vinaigrettes ou encore les soupes industrielles.

Depuis plusieurs années, des discussions ont cours avec l'industrie pour abaisser la teneur en sel dans les aliments. Une diminution progressive présente l'avantage d'éviter une rupture trop radicale du goût, à laquelle le consommateur n'aurait pas le temps de s'habituer. Mais pour observer un effet sanitaire positif de la démarche, il faudra être patient. En Belgique, la teneur en sel des plats industriels n'aurait chuté que de 10 % en une dizaine d'années.

**« Notre sel naturellement bas en sodium permet de réduire le taux de sel de 25 à 80 % dans les produits sans impacter le goût »** ARNOLD HERINCKX

Une autre solution se profile : un sel moins salé qui promet de ne pas altérer le goût. Les cristaux de sel sont normalement composés de 60 % d'atomes de chlore et de 40 % d'atomes de sodium, les ennemis des hypertendus.

Le sel liquide, en provenance d'une saline des Baléares, vendu par la start-up belge Posidonia ne compterait que 8 % de sodium, soit cinq fois moins que le sel cristallisé. Si aucune étude n'a jusqu'ici confirmé les bienfaits sanitaires de ce sel, sa nettement plus faible teneur en sodium le positionne néanmoins comme bien moins mauvais pour les artères que le sel courant.

« Nous vendons actuellement notre sel moins salé dans divers pays et industries, explique Arnold Herinckx, directeur commercial de Posidonia. En Belgique, Delhaize l'utilise par exemple



pour produire onze de ses pains frais. » Ils seraient composés de 25 % de sel en moins par rapport à la précédente recette, tout en gardant la même saveur. « Notre sel naturellement bas en sodium permet de réduire le taux de sel de 25 à 80 % dans les produits sans impacter le goût. »

S'il est à diminuer fortement de nos assiettes, le sel n'est pourtant pas à bannir totalement. Il aide en effet à maintenir le corps hydraté et à la transmission de l'influx nerveux. Toutefois, les études épidémiologiques sont claires : sa consommation en excès est un passeport pour l'hypertension et une pression sanguine trop élevée.

Deux millions de Belges en sont affectés. Mais la moitié l'ignorent, car ils ne ressentent pas de symptôme significatif. Or, l'hypertension est une cause majeure des maladies cardio-vasculaires, l'AVC ou l'infarctus, qui demeurent la première cause de décès en Belgique.

Autre pathologie liée à l'excès de sodium : l'insuffisance rénale chronique. En effet, les reins régulent la quantité de sodium présent dans l'organisme en ajustant sa concentration dans les urines. Lorsqu'un régime riche en sel se maintient sur une longue période, les reins s'épuisent peu à peu. ■

LAETITIA THEUNIS

**Le Belge ingère 10 à 11 grammes de sel par jour, alors que les recommandations sanitaires sont à maximum 5 à 6 grammes quotidiennement.** © REPORTERS.

## les professionnels Des avis divergents

**D**e plus en plus de sels « light » (entendez « moins salés ») aux différents goûts apparaissent dans nos rayons. C'est une évolution alimentaire « normale » pour Maxime Collard, le chef du restaurant ardennais étoilé La Table de Maxime. Mais c'est aussi une découverte : « Je ne savais pas qu'un tel produit existait, mais il peut être utile de s'y intéresser. Je ne suis jamais contre le fait d'essayer de nouvelles choses. Surtout si c'est meilleur pour la santé et que les clients y sont sensibles. »

Ce point de vue est partagé par Lionel Rigolet, le chef du Comme chez Soi. « Par rapport au début de ma carrière, c'est incroyable le nombre d'intolérances et d'allergies alimentaires qui sont apparues. En conséquence, les sauces ont été allégées. On utilise de nombreuses épices plutôt que du sel pour relever un plat. Mais je n'avais pas entendu parler de ces sels "light". Je ne suis pas contre le fait de les utiliser s'ils réussissent le test imposé à tous les nouveaux produits : on goûte à l'aveugle le sel habituel et son alternative, et on décide ensuite. » Une

recette infallible : « Si on veut avancer, il faut évoluer et s'ouvrir aux nouveautés et aux nouvelles façons de faire », explique celui qui a repris en 2006 les commandes du célèbre restaurant étoilé bruxellois.

### Inutile et marketing

D'autres professionnels des fourneaux se montrent sceptiques, voire réfractaires, comme Mathieu Jacri, chef depuis 2015 à La Villa Emily, un restaurant qui a gagné sa première étoile en 2017. « Je travaille uniquement avec de la fleur de sel, au goût plus prononcé, ce qui me permet de très peu saler mes plats. Sinon, la sauce soja permet aussi de remplacer le sel. Je pense qu'on peut très bien manger light sans acheter des produits light. Je préfère travailler avec des produits bruts authentiques. »

Au Dalmo, un restaurant végétarien et bio - où il n'y a pas de salières à table -, Vincent Philippot, lui, avait déjà entendu parler de ces « sels moins salés » via un client soucieux de son alimentation. Pour ce chef, il s'agit avant

### ALTERNATIVE

#### Du goût, même sans sel

Il est erroné de penser que, sans sel, les aliments sont dénués de goût. Si vous êtes coutumier des produits salés ou du genre à ajouter du sel à votre nourriture, vos papilles gustatives sont habituées à ce taux de sel élevé. Mais ce n'est pas irrémédiable. En l'espace de deux mois, en diminuant le sel par paliers, « elles peuvent s'adapter progressivement à des teneurs moins élevées en sel, voire à son absence », explique le SPF Santé publique. Par ailleurs, les grandes quantités de sel peuvent parfois masquer des saveurs plus subtiles. » Dès lors, en diminuant progressivement votre consommation en sel, de nouvelles saveurs s'offriront à votre palais. Enfin, pour parfumer vos plats tout en prenant soin de vos artères, pensez aux épices et aux herbes aromatiques, mais aussi au citron et au vinaigre.

L.T.H.

tout d'un argument commercial : « On invoque beaucoup l'environnement et la santé pour vendre des nouveaux produits en vous disant "C'est meilleur pour vous". En réalité, on ne se focalise pas sur les véritables causes. La majorité des maladies cardio-vasculaires vient de la surconsommation de viande, le sel, à côté, ce n'est rien ! », insiste ce cuisinier qui a travaillé dans plusieurs établissements, avant d'ajouter : « Le sel que j'utilise sent la mer. Je ne veux pas d'un sel avec un goût différent qui me forcerait à adapter mes recettes. »

D'autres possibilités existent pour donner de la saveur à un plat sans utiliser de sel. Comme le vinaigre, le vin ou les épices lors de la cuisson. Il est possible aussi de jouer sur l'acidité du plat. Le meilleur moyen reste de cuisiner soi-même, puisque les trois quarts du sel consommé quotidiennement proviennent en réalité du sel « caché » présent dans les produits industriels déjà préparés. ■

CÉLINE DRUEZ (st.)