

# VIANDE INFORMATION

1-2010


**VIANDE SUISSE**

Tout le reste n'est que garniture.

## Sel, prévention et produits carnés

Un excès de sel dans l'alimentation peut être nocif pour la santé. La consommation quotidienne de sel de la population suisse est aujourd'hui bien supérieure au seuil recommandé au niveau international. C'est pourquoi, dans la Stratégie sel 2008-2012, l'Office fédéral de la santé publique OFSP vise une réduction à 8 g et, comme objectif à long terme, une diminution en dessous des 5 g par personne et par jour.

L'industrie agroalimentaire est donc fortement sollicitée, car ses produits expliquent une grande partie de notre consommation de sel. Ce bulletin d'information sur la viande examine la façon dont les produits carnés peuvent favoriser le respect de ces objectifs de réduction et présente les limites existantes au regard des connaissances actuelles.

Le sel joue un rôle important dans le métabolisme de l'organisme humain. Depuis que les êtres vivants ont quitté la mer il y a des millions d'années, notre organisme a dû développer des stratégies pour stocker le précieux sel dans l'organisme. C'est pourquoi les reins ont développé leur aptitude à retenir l'eau et le sodium. Mais ce qui était judicieux pour faire face à l'évolution s'avère être un inconvénient



dans les pays industrialisés, où les habitants consomment tous les jours des quantités de sel plus importantes que ce que la nature a prévu.

Cela a des implications sur la santé: le sel et l'eau accumulés augmentent la

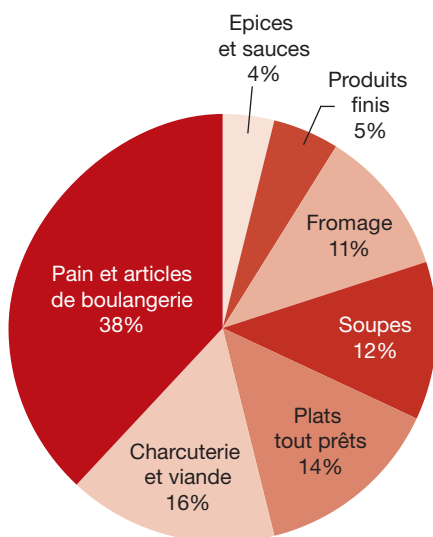
tension artérielle et favorisent donc chez beaucoup une tendance à l'hypertension, dangereuse à long terme. Ce n'est pas le seul facteur, la surcharge pondérale, le manque d'exercice et une alimentation pauvre en potassium participent aussi du phénomène.

## Trop de sel est nocif

Comme dans toutes les sociétés riches, la consommation de sel en Suisse est beaucoup trop élevée aujourd'hui. Elle se situe en moyenne entre 8 et 10 g par jour, ce qui est bien loin des seuils recommandés au niveau international. L'OMS prône moins de 5 g par jour, et le rapport de la Commission fédérale de l'alimentation (2004) se range à cet avis.

Les conséquences sur la santé de la population sont très lourdes. On estime qu'un simple gramme en moins dans la consommation de sodium (soit 2,5 g de sel de table) aurait plusieurs répercussions importantes:

- Une réduction de 50% du nombre de personnes suivant un traitement médicamenteux contre l'hypertension.
- Une réduction générale de la tension artérielle de 10 mm Hg chez les personnes ayant entre 60 et 67 ans.
- Une réduction de 22% des décès par AVC.
- Une réduction de 16% des maladies cardiaques.



Groupes d'aliments, avec leur proportion (en %) dans la consommation quotidienne de sel (valeurs moyennes pour la Suisse), d'après l'AFSSA 2002b, p. 20-21, & Gibson et al., 2000

## L'OFSP intervient

Une grande partie de la population suisse étant concernée par cette menace, l'OFSP est passé à l'action et a mis en place la Stratégie sel 2008-2012. Son objectif est de diminuer la consommation moyenne quotidienne de sel.

Pour l'OFSP, cette Stratégie sel est intégrée au programme «Alimentation et activité physique», car réduire la quantité de sel sans autre mesure n'aurait pas les effets escomptés. D'ici 2012, la consommation de sel devrait être réduite de 16% environ (4% par an), pour atteindre 8 g par jour et par personne. A long terme, l'objectif est de respecter le maximum de 5 g par jour recommandé. Pour y parvenir, plusieurs séries de mesures ont été prises:

- **Faire un travail de communication** afin d'informer et de sensibiliser les professionnels et la population.
- **Obtenir des données** corroborant l'augmentation de la tension artérielle liée au niveau de consommation de sel, dans un contexte scientifique éprouvé.
- **Réduire la teneur en sel des aliments industriels**, tout en maintenant la qualité, la sécurité et le goût.
- **Promouvoir la coopération nationale et internationale** pour un échange d'expériences le plus ouvert possible.

## Les aliments industriels en ligne de mire

70% à 80% du sel consommé proviennent des aliments industriels, ce qui explique l'attention particulière que porte l'OFSP à ces produits. Le reste vient de la teneur naturelle des aliments en sel et de la quantité que chacun met en cuisinant (moins de 20%).

C'est pourquoi l'OFSP se concentre sur les aliments industriels et sollicite la coo-

pération de l'industrie et de la restauration pour examiner les possibilités de réduction et fixer des objectifs, le tout sans modifier la qualité des produits ni la sécurité alimentaire.

Les aliments industriels avec une teneur en sel de plus d'1 g/100 g sont considérés comme riches en chlorure de sodium. C'est le cas du pain et des articles de boulangerie, des plats à base de viande et des produits carnés, de la plupart des fromages, des plats tout prêts et des produits finis, ainsi que des petits gâteaux. La consommation de sel qu'ils représentent est déterminée par leur teneur en chlorure de sodium, mais aussi par la quantité consommée. L'influence du pain est donc beaucoup plus importante que celle de la viande ou du fromage.

Outre les produits traditionnellement salés comme le pain, les produits carnés et le fromage, ces dernières années, la consommation de plats tout prêts et de collations a beaucoup augmenté. Les produits convenance représentent un marché en forte croissance et la «Junkfood», la plupart du temps très salée, fait partie du mode de vie de nombreux jeunes.

## Le sel dans la viande

La teneur en sel de la viande fraîche est insignifiante et peut être comparée aux quantités naturellement constatées dans tous les autres produits frais. En revanche, pour diverses raisons, la transformation des produits carnés nécessite de les saler de façon non négligeable. La proportion de viande fraîche consommée dans les ménages suisses est de 60% contre 40% pour les produits carnés.

Les saucisses échaudées apportent env. 0,7 g de sel par jour et par personne, les

produits de salaison crus env. 0,3 g, les produits de salaison cuits et la charcuterie crue env. 0,24 g.

## Rôle du sel dans le processus de transformation

Le sel est probablement le principal ingrédient de la transformation de viande, car il présente d'importantes propriétés.

- **Conservation.** Le sel est la méthode la plus ancienne pour conserver la viande, qui est une denrée facilement périssable. Il peut libérer de l'eau, qui freine la croissance des micro-organismes (p. ex. les clostridies). De plus, le nitrite inhibe la production de toxine botulique.

- **Consistance.** Pour la fabrication des saucisses échaudées, outre son aspect conservateur, le sel est néces-



Confection rapide d'une chair dense pour saucisses échaudées, à l'aide de sel de cuisine.

saire pour augmenter la solubilité de l'actine et de la myosine, protéines de la myofibrille. Ces protéines solubles dans l'eau sont à la base d'une belle chair à saucisse, dans laquelle graisse et eau sont mêlées.

- **La couleur.** Utilisé sous forme de saumure nitritée, il sert à conserver l'appétissante couleur rouge du jambon et de la viande séchée.
- **Goût.** Le sel de cuisine contribue énormément au goût.
- **Autres propriétés.** Le sel comestible a une action prooxydante, qui bloque l'oxydation des graisses (les empêchant de rancir) et la constitution d'oxydes de cholestérol.

Cette démarche ne date pas de la Stratégie sel de l'OFSP, mais remonte déjà au milieu des années quatre-vingt. Pendant cette période, ils sont parvenus à réduire progressivement la teneur en sel de 2,5-3% en moyenne à 1,8-2%.

Ces importantes réductions ont pu être obtenues grâce au refroidissement. Les saucisses échaudées sont celles qui en bénéficient le plus, car jusqu'à la vente, elles restent dans une chaîne du froid fermée. Le chauffage et le fumage aident aussi à la conservation, c'est pourquoi leur teneur en sel est aujourd'hui à 1,8%, le chiffre le plus bas de tous les produits carnés.

Dans la production de charcuteries et de produits de salaison crus, on utilise env. 20-25 g de sel de cuisine ou de sel nitrité par kilogramme. La spécificité et le goût particulier de ces produits sont liés au fumage et au mode de séchage.

Produits carnés	Pourcentage
<i>Saucisses échaudées</i>	
En tranches	6,2
Fromage d'Italie	6,4
Saucisses de Vienne	5,5
Cervelats / cervelats bâlois	12
Autres saucisses échaudées	23,9
<i>Produits de salaison cuits</i>	
Jambon cuit	14,6
<i>Produits de salaison crus</i>	
Viande séchée	6
Lard	3,3
<i>Charcuterie crue</i>	
Salami/Salametti	6,7
Autres saucisses crues	7,6
<i>Divers</i>	
Autre charcuterie	7,8

Proportion moyenne de viande et charcuterie dans la consommation globale de produits carnés des ménages privés (enquête 2004). Chiffres de l'Institut d'études de marché, Hergiswil.

## Teneur en sel et progrès technologiques

Les transformateurs de viande s'engagent à limiter le sel dans leurs produits.

## Informations complémentaires

Proviande, Viande Suisse  
www.viandesuisse.ch

## Sources

**Centre de formation pour l'économie carnée suisse**  
(www.abzspiez.ch)

**Office fédéral de la santé publique OFSP**

(www.bag.admin.ch)

- Stratégie sel 2008-2012
- Consommation de sel et hypertension, (Schweiz Med Forum 2008;8(50):968–972)

**Station de recherches fédérale Agroscope**

Liebefeld-Posieux ALP  
(www.agroscope.admin.ch)  
– ALP science 490 et 491

**Food Standards Agency, UK**

(www.food.gov.uk/healthiereating/salt/saltreduction)

- Salt reduction targets (objectifs de limitation du sel)

## Patronage

Proviande, Viande Suisse  
Case postale 8162, 3001 Berne

## Responsable

Viande Information  
Erich Schlumpf  
Téléphone: 031 309 41 11  
E-mail: kommunikation@proviande.ch

Edition Mai 2010

## Limites et recherches

On remarque en général que les moyens technologiques actuels de production permettent de réduire la quantité de sel. La marge de manœuvre restante réside uniquement dans l'amélioration des processus et demeure marginale.

Contrairement aux plats et soupes tout prêts et aux collations, l'ajout de sel dans les produits de fabrication traditionnelle (comme les produits carnés et le fromage) n'est pas seulement une question de goût, il a aussi une influence décisive sur la conservation et la consistance. Remplacer le chlorure de sodium «naturel» par des produits chimiques de substitution et des produits antigerme est difficilement envisageable.

Avec la salaison traditionnelle sont apparus en Suisse, au fil du temps, un grand nombre de produits carnés très appréciés qui font désormais partie de notre culture. Il s'agit souvent de spécialités régionales, fabriquées dans de petites unités de production. Les différents processus de fabrication utilisés sont beaucoup plus difficiles à contrôler, contrairement à la fabrication industrielle en masse, technologiquement perfectionnée, des aliments industriels.

Mais la teneur en sel des produits carnés suisses peut être comparée à l'échelle internationale. L'Angleterre notamment joue un rôle de pionnière avec sa stratégie de réduction. Or les chiffres du «UK Salt reduction targets 2010/2012» montrent que les produits suisses se situent à un niveau similaire.

La filière viande continuera d'assumer un rôle actif et de proposer toute l'aide possible à la réussite des objectifs de l'OFSP. La Station de recherches fédérale Agroscope Liebefeld-Posieux ALP a essayé de déterminer les limites d'une réduction du sel au regard de la sécurité alimentaire, de la faisabilité technologique et de

la tolérance sensorielle. D'autres essais sont aussi effectués avec des produits de substitution du sel de cuisine. Des tests sont en cours dans différentes catégories de produits. Mais aucun résultat vérifié n'étant encore à notre disposition, il faut continuer les recherches.

L'ALP, la filière viande et l'OFSP sont tout à fait d'accord sur les conditions cadre de ces recherches: le plus important reste la sécurité alimentaire, juste avant la faisabilité technologique. Enfin, la tolérance sensorielle des consommateurs est déterminante et il ne faut à aucun prix la perdre de vue.

## Conclusions

La filière viande est consciente de ses responsabilités et fait tout son possible pour réduire la teneur en sel de ses produits. Mais elle souhaite conserver la diversité de ses spécialités; elle est donc plus limitée que d'autres catégories de denrées alimentaires, pour des raisons liées aux techniques de fabrication.

Pour ce qui est du goût, la réduction de la quantité de sel dans les produits carnés dépend de la tolérance des consommateurs. Les perspectives de succès s'inscrivent uniquement dans une baisse de la quantité de sel pour toutes les denrées alimentaires, pour que le goût de la population s'y habitue progressivement.