

TÉMOIGNAGE



« Notre rôle en cuisine est de trouver le bon équilibre des goûts. C'est pour cette raison que nous utilisons du sel en cuisine, un réhausseur de goût des aliments. Nous pensons que la réduction des apports en sel est l'affaire de tous et sommes déterminés à poursuivre notre travail pour adopter une cuisine et des habitudes alimentaires plus équilibrées. Nous travaillons en continu pour identifier et mettre en place des solutions techniques qui nous permettront de continuer à réduire la teneur en sodium. »

Benoît Herault,
Conseiller Culinaire pour Nestlé France



Retrouvez nos autres infographies ainsi que des dossiers thématiques et outils pratiques sur notre site www.nutripro.nestle.fr/ dédié aux professionnels de santé.



*Apports recommandés pour un adulte consommant 2000 Kcal par jour

Sources :

- (1) OMS : Réduire la consommation de sel <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/salt-reduction>
- (2) Etude quantitative réalisée en Juin 2019 auprès de 1122 personnes, acheteurs et consommateurs de toutes catégories de produits, représentatifs des responsables des achats des foyers français
- (3) PNNS : Les produits salés et le sel : à limiter <https://www.mangerbouger.fr/Les-recommandations/Reduire/Les-produits-sales-et-le-sel>
- (4) Étude Individuelle Nationale des Consommations Alimentaires 3 (INCA 3) – Avis de l'ANSES – 2017
- (5) de Fraich'Up Buitoni® Royale
- (6) de Soupe de Poule aux Vermicelles Maggi®
- (7) de Jambon Le Bon Paris -25% de Sel®

NESTLÉ FRANCE S.A.S. 542 014 428 RCS Meaux. 09/2019



LE SEL

QU'EST-CE QUE LE SEL ?

LE SEL est composé essentiellement de **CHLORURE DE SODIUM** (NaCl) et peut être enrichi en **IODE**

1 g de sel (1 pincée) = 400 mg de sodium

Il est extrait de...



roches

OU



d'eau de mer

On distingue



POURQUOI Y A-T-IL DU SEL AJOUTÉ DANS LES PRODUITS ?



Pour le GOÛT

Relève le goût des préparations (soupes, poêlées de légumes)

Pour la TEXTURE

Possède des propriétés liantes, émulsifiantes et gélifiantes (viande)

Pour la CONSERVATION

Limite le développement des micro organismes (viande, charcuterie)

POURQUOI EST-IL CRITIQUÉ ?

LA SURCONSOMMATION DE SEL AUGMENTE LE RISQUE⁽¹⁾...

- d'hypertension artérielle
- de maladies cardio-vasculaires et d'accidents vasculaires cérébraux
- d'autres pathologies type cancer de l'estomac

POTENTIEL IMPACT SUR LA SANTÉ

60%

des Français déclarent important ou très important de faire attention au sel dans leur alimentation et celle des membres de leur foyer⁽²⁾.

À noter

Les minéraux (sodium, chlorure) présents dans le sel sont nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme (répartition de l'eau dans le corps, régulation de la pression et du volume sanguin, bon fonctionnement des muscles...).

QUELLES SONT LES RECOMMANDATIONS ?

Pour un adulte :

selon



5 g max. de sel par jour soit ½ cuillère à café environ^(1,3)



Consommation moyenne de sel en France par jour⁽⁴⁾ :

de 0 à 10 ans	de 11 à 17 ans	Adultes
4,4 g	6,5 g	7 g pour les femmes 9 g pour les hommes



NOS ACTIONS

Réduire le sel dans nos produits



-28% de sel

dans les pizzas Buitoni depuis 2005

Une portion⁽⁵⁾ = 1,6 g de sel (¼ pizza soit 150 g) (27 % des AR*)



-27% de sel

dans les soupes Maggi depuis 2005

Une portion⁽⁶⁾ = 1,4 g de sel (1 assiette de 250 ml) (23 % des AR*)



-25% de sel

Lancement de la gamme de jambon Le Bon Paris Herta[®] -25% de sel en 2008

Une portion⁽⁷⁾ = 0,5 g de sel (1 tranche de 35 g) (8 % des AR*)

Guider les consommateurs

Des indications de portions directement sur les emballages



Des outils pédagogiques comme « À chacun sa portion » pour un accompagnement plus large

