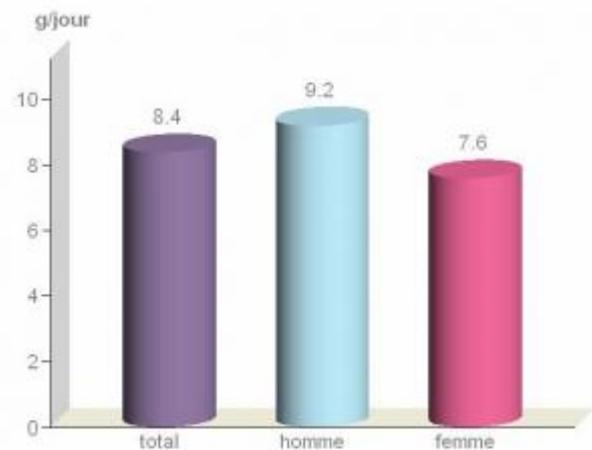




Trop de sel dans l'alimentation est facteur de risque cardiovasculaire. Or, en France, 2 hommes sur 3 et 1 femme sur 3 ont des apports en sel supérieurs aux recommandations françaises et 95 à 99% des Français dépassent les limites de consommation en sel fixées par l'OMS. Ce sont les principaux résultats apportés par cette nouvelle vague d'analyse des données de l'étude NutriNet Santé sur 140.000 questionnaires analysés. Les apports en sel restent donc trop élevés par rapport aux recommandations internationales.



*Le 11 mai 2009, était lancée l'étude NutriNet-Santé avec pour objectif, réunir 500 000 Nutrinautes pour étudier les comportements alimentaires et les relations nutrition-santé. Ce programme de recherche coordonné par l'Unité de Recherche en Epidémiologie Nutritionnelle (U557 Inserm/Inra/Cnam/Université Paris 13) est dirigé par le Pr Serge Hercberg.*

*18 mois après son lancement, 160 000 volontaires se sont inscrits.*

Après analyse de 140.000 enquêtes alimentaires analysées), NutriNet a pu estimer les apports en sel (chlorure de sodium) dans l'alimentation.

- Les apports alimentaires moyens en sel sont de 8,4 g/j. Ils sont plus élevés chez les hommes (9,2 g/j) que chez les femmes (7,6 g/j).
- 5% pour cent des hommes et 18% des femmes ont un apport de sel total inférieur ou égal à 6 g/j (recommandation dans de nombreux pays européens).
- Seuls 1% des hommes et 5% des femmes ont un apport en sel inférieur ou égal à 5 g/j correspondant aux recommandations de l'OMS ;
- 36% des femmes et 67% des hommes ont des apports en sel supérieurs à 8 g/j (niveau maximal que la France s'était fixé d'atteindre en 2008 dans le cadre de la Loi de Santé Publique de 2004) ;
- 12% des hommes et 2% des femmes ont des apports en sel supérieurs à 12 g/j.

**Les apports en sel sont plus élevés chez les personnes en surpoids**, en particulier chez celles qui sont obèses ou trop minces.

**Les trois quarts du sel consommé (6,3 g/j) proviennent directement des aliments** et un quart (2,1 g/j) est ajouté par le consommateur lors de la cuisson des aliments ou dans son assiette, lors du repas.

**Le sel est naturellement présent dans tous les aliments**, plus dans les aliments carnés que dans les végétaux. La consommation quotidienne conseillée est de 5 g par jour afin d'assurer le maintien de l'homéostasie du chlorure de sodium dans le corps humain, mais nous consommons en moyenne 8 à 10 g de sel par jour, soit chaque année 4 kilos de sel, soit près de deux fois la dose limite fixée par l'Organisation mondiale de la santé (OMS). De nombreuses études scientifiques suggèrent une relation de causalité entre l'apport élevé en sodium et l'hypertension artérielle, elle-même étant une cause majeure de maladie cardiovasculaire et d'accident vasculaire cérébral.

**Réduire la consommation de sel, est devenu un objectif majeur de santé publique :**

En 2003, l'OMS ont recommandé des mesures pour limiter l'apport en sel de la population à 5 g ou moins par jour. En France, pour tendre vers ces recommandations, le PNNS et la Loi de Santé Publique ont proposé, dans une approche pragmatique, de réduire entre 2001 et 2008 la consommation moyenne de sel de la population française de 10 g/j à 8 g/j. Les objectifs proposés par le Haut Conseil en Santé Publique (HCSP) en octobre 2010 fixent également une diminution de la consommation de sel dans la population pour atteindre en 5 ans (2015) 8 g/j pour les hommes et 6,5 g/j pour les femmes.

*Pour rappel, le PNNS recommande en pratique, de limiter la consommation, préférer le sel iodé, ne pas resaler avant de goûter, réduire l'ajout de sel dans les eaux de cuisson, et limiter les fromages et les charcuteries les plus salés et les produits apéritifs salés.*

**Source :** [NutriNet Santé](#), mise en ligne Maurice Chevrier, Santé log, réactualisé le 23 novembre 2010