
Réduire la consommation de sel pour sauver des vies : c'est le message d'un nouveau rapport de l'OMS



Pourquoi est-il si important de réduire l'apport en sodium ? Le sel est l'un des principaux facteurs à l'origine des 11 millions de décès annuels évitables dus à des MNT provoqués par une mauvaise alimentation, selon le rapport mondial de l'OMS sur la réduction de la consommation de sodium, le premier de ce genre.

L'alimentation a radicalement changé au cours des dernières décennies, avec une baisse de la consommation de fruits et de légumes et une hausse de la consommation d'aliments transformés riches en sel, en sucre et en graisses. Aujourd'hui, la mauvaise alimentation constitue un défi majeur de santé publique et de développement dans le monde entier, et le [rapport mondial de l'OMS sur la réduction de l'apport de sodium](#) [1], récemment publié, démontre que le sodium - que l'on trouve sur toutes les tables sous forme de sel - est l'un des principaux ingrédients à l'origine de la montée en flèche des maladies non transmissibles à l'échelle internationale.

Les données du rapport sont claires. Bien que le sodium soit un nutriment essentiel, la majorité de la population mondiale en consomme bien plus que la quantité physiologiquement nécessaire. En cas de consommation excessive, il fait monter la tension artérielle et devient un facteur de risque majeur de décès prématuré par maladie cardiovasculaire, AVC et autres MNT. De nouvelles données révèlent également des liens étroits entre une consommation élevée de sodium et un risque accru d'autres problèmes de santé tels que le cancer de l'estomac, l'obésité, l'ostéoporose et les maladies rénales. Il a été démontré qu'une mauvaise alimentation est à l'origine de [11 millions de décès évitables dus à des MNT](#) [2] chaque année, et que la plupart des décès liés à l'alimentation (estimés à 1,89 million chaque année) sont associés à une consommation excessive de sodium.

Le rapport montre également que le monde est encore loin de pouvoir atteindre l'objectif mondial de réduction de l'apport en sodium de 30 % d'ici à 2025, un engagement pris par l'ensemble des 194 États Membres de l'OMS en 2013. L'OMS appelle tous les pays à mettre en œuvre les « Meilleurs choix » pour réduire la consommation de sodium, et les fabricants à appliquer les données de référence de l'OMS pour la teneur en sodium des aliments. La mise en œuvre des politiques recommandées par l'OMS dès à présent permettrait de réduire la consommation de sodium de plus de 20 % d'ici à 2025, et donc de nous rapprocher de l'objectif fixé en 2013 et de sauver des millions de vies grâce à des interventions très peu coûteuses.

Les gouvernements doivent faire preuve d'un leadership et d'un engagement résolu afin de rapidement adopter, mettre en œuvre et assurer le suivi d'une législation complète et obligatoire sur la réduction du sodium. Une approche obligatoire est la meilleure protection contre l'ingérence de l'industrie qui souvent retarde ou affaiblit les politiques et les programmes alimentaires et nutritionnels.

Les politiques et autres mesures recommandées sont les suivantes :

1. Reformuler les aliments pour qu'ils contiennent moins de sel et fixer des objectifs pour la quantité de sodium contenue dans les aliments et les repas.
2. Établir des politiques publiques d'approvisionnement alimentaire pour limiter les aliments riches en sel ou en sodium dans les institutions publiques telles que les hôpitaux et les écoles, sur les lieux de travail et dans les établissements de soins de longue durée.
3. Prévoir un étiquetage sur le devant de l'emballage qui aide les consommateurs à choisir des produits à faible teneur en sodium.
4. Promouvoir la communication en faveur du changement de comportement et des campagnes médiatiques pour réduire la consommation de sel et de sodium.

Dans le cadre de ce rapport, l'OMS a mis au point une [carte des résultats par pays pour le sodium](#) [3] (Sodium country score card) en fonction du type et du nombre de politiques de réduction de la consommation de sodium mises en place par les États membres. Les résultats montrent que les pays ne respectent pas leurs engagements. En octobre 2022, seuls 5 % des États membres avaient mis en œuvre au moins deux politiques obligatoires de réduction de l'apport en sodium, et tous les Meilleurs choix de l'OMS en matière de sodium pour lutter contre les maladies non transmissibles. 22 % de plus avaient mis en œuvre au moins une politique ou mesure obligatoire.

La consommation moyenne mondiale de sel est estimée à 10,8 grammes par jour, soit plus du double de la recommandation de l'OMS qui est de moins de 5 grammes de sel par jour (une cuillère à café). Une grande partie de cet excès de sodium arrive dans notre alimentation par le biais d'aliments ultra-transformés, souvent riches en sel ainsi qu'en sucre et en graisses nocives pour la santé. Ces produits ont tendance à être moins chers que les alternatives plus saines, comme les fruits et légumes frais.

La capacité d'une personne à maintenir une bonne alimentation est [souvent indépendante de sa volonté](#) [4] : elle est influencée par l'environnement alimentaire dans lequel elle vit, la manière dont elle a été nourrie au début de sa vie, ses revenus et l'accessibilité. Dans toutes les régions du monde, les personnes les plus pauvres ont du mal à accéder à une alimentation saine et à la maintenir. C'est dans ces milieux que les produits alimentaires ultra-transformés sont les plus répandus. On estime que trois milliards de personnes n'ont pas les moyens de choisir des aliments plus sains, la pauvreté ayant un impact négatif sur la qualité nutritionnelle des aliments, ce qui expose les communautés et les ménages à faibles ressources à un risque plus élevé de MNT.

Post Date: Tuesday, 14 Mars, 2023

Tags: [sodium](#) [5]

[nutrition](#) [6]

[unhealthy diets](#) [7]

[sodium control](#) [8]

[salt](#) [9]

[WHO](#) [10]

Category - News: Feature

Search Keywords: sodium, nutrition, unhealthy diets, sodium control, salt, WHO



Tag feed: [alimentation](#) [6]

Source URL: <https://ncdalliance.org/fr/news-events/news/r%C3%A9duire-la-consommation-de-sel-pour-sauver-des-vies-c%E2%80%99est-le-message-d%E2%80%99un-nouveau-rapport-de-loms>

Teaser Image:

[1] <https://www.who.int/publications/i/item/9789240069985>

[2] [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(19\)30041-8/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(19)30041-8/fulltext)

[3] <https://extranet.who.int/nutrition/gina/en/scorecard/sodium>

[4] <https://www.bmj.com/content/364/bmj.l296>

[5] <https://ncdalliance.org/fr/taxonomy/term/1541>

[6] <https://ncdalliance.org/fr/category/tags/nutrition>

[7] <https://ncdalliance.org/fr/taxonomy/term/1334>

[8] <https://ncdalliance.org/fr/taxonomy/term/1542>

[9] <https://ncdalliance.org/fr/taxonomy/term/835>

[10] <https://ncdalliance.org/fr/taxonomy/term/542>