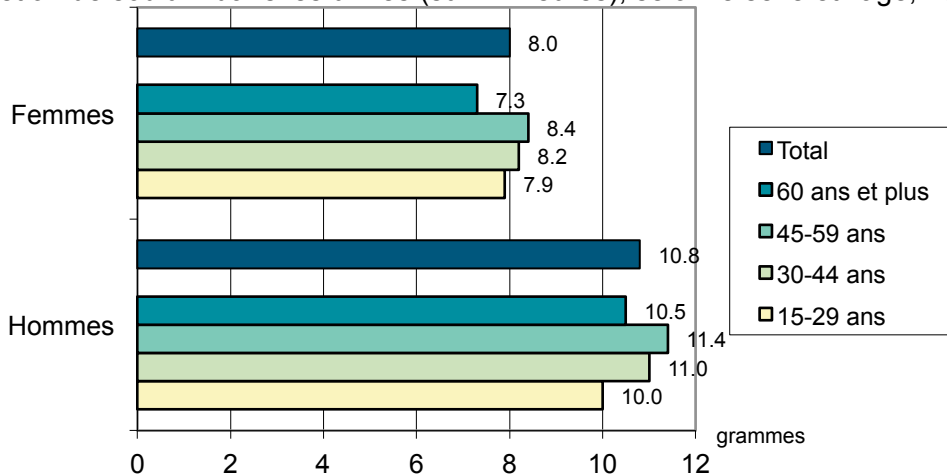


Indicateur 2.5 : Consommation de sel

Consommer une grande quantité de sel augmente le risque de maladies cardiovasculaires. La stratégie de réduction de la consommation de sel de cuisine de l'OFSP (« Stratégie sel 2008 - 2012 ») décrit différents objectifs et mesures visant à donner à la population les moyens de réduire sa consommation de sel. Elle prévoit en outre, en collaboration avec les milieux économiques, de réduire la teneur en sel des aliments industriels et des plats proposés dans la restauration. Les effets de cette stratégie sont suivis entre autres grâce à un système de monitoring, dont les premiers résultats sont disponibles et documentés dans les figures A et B.

Comme il est très difficile d'observer directement la consommation de sel, les scientifiques mesurent l'excrétion de sodium dans les urines. En 2010/11, ils ont ainsi analysé les urines d'un échantillon aléatoire de la population, prélevées sur une durée de 24 heures (figure A) : on observe que les hommes consomment sensiblement plus de sel que les femmes (près de 11g/24h en moyenne pour les hommes contre 8g/24h pour les femmes). Selon ces données, ce sont les 45-59 ans qui consomment le plus de sel. L'OMS recommande de ne pas absorber plus de 5g/24h ; or le graphique A révèle que seuls 22 % des femmes et 6 % des hommes y parviennent. Notons encore que les résultats de la première enquête que l'OFSP a menée sur la consommation de sel de la population suisse concordent avec ceux du Bus Santé genevois (cf. figures C à E).

A) Excrétion de sodium dans les urines (sur 24 heures), selon le sexe et l'âge, 2010/11



Source : Enquête de l'OFSP sur la consommation de sel de la population suisse, cf. Chappuis et al. (2011)

Base de données

Les données des figures A à C sont tirées de l'enquête de l'OFSP sur la consommation de sel de la population suisse, qui repose sur l'analyse d'urines prélevées sur une durée de 24 heures, les valeurs de la tension artérielle et de l'IMC et sur un questionnaire réalisé en 2010/11 auprès de 1148 personnes. Cf. :

Chappuis, A, M. Bochud, N. Glatz, P. Vuistiner, F. Paccaud und M. Burnier (2011): Swiss survey on salt intake: main results. Lausanne: Centre hospitalier universitaire vaudois

Les données des figures D à F proviennent de l'article suivant :

Beer-Borst, S., MC. Costanza, A. Pechère-Bertschi et A. Morabia (2009) : « Twelve-year trends and correlates of dietary salt intakes for the general adult population of Geneva, Switzerland ». European Journal of Clinical Nutrition, 63 : 155-164

L'étude se fonde sur les données relevées entre 1993 et 2004 dans le cadre du Bus Santé et concernant la population genevoise âgée de 35 à 74 ans. Le questionnaire alimentaire utilisé (food frequency questionnaire) ne recense que la quantité de sel ingérée par le biais des aliments, mais les données ont été calibrées au moyen d'une sous-étude indépendante sur 100 volontaires. Cette étude complémentaire a permis d'évaluer la consommation de sel totale durant 24 heures à l'aide d'une analyse d'urine.

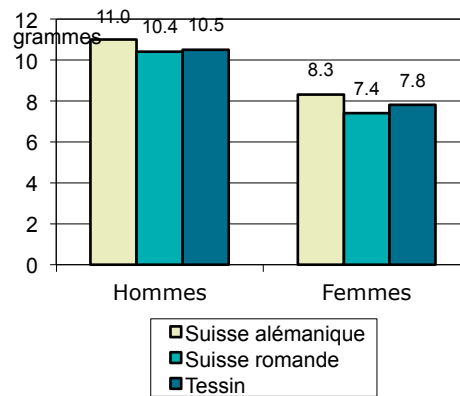
La figure G se fonde sur menuCH, l'enquête nationale sur l'alimentation de l'OSAV et de l'OFSP 2014/2015 (18-75 ans ; n=2085) :

Bochud, M., A. Chatelan et J.M. Blanco (2017) : Anthropometric characteristics and indicators of eating and physical activity behaviors in the Swiss adult population. Results from menuCH 2014-15. Étude menée sur mandat de l'OSAV et de l'OFSP. Lausanne : Institut Universitaire de Médecine Sociale et Préventive.

Autres résultats

Comme le montre la figure B, la consommation de sel varie peu d'une région linguistique à l'autre. Dans toutes trois, les hommes en absorbent sensiblement plus que les femmes.

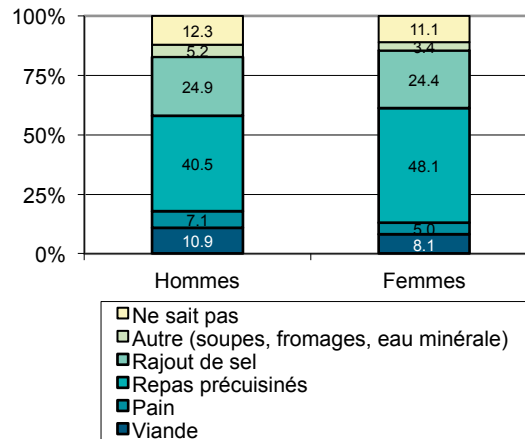
B) Excrétion de sodium dans les urines (sur 24 h) selon le sexe et la région linguistique, 2010/11



Source : Chappuis et al. (2011)

La figure C montre l'évaluation des personnes interrogées quant à l'origine du sel qu'elles consomment. Selon ces données, deux cinquièmes des hommes et près de la moitié des femmes pensent que l'absorption de sel est à mettre sur le compte des repas pré-cuisinés ; ils citent également souvent le rajout de sel (cf. aussi la figure G) et la viande.

C) Composition de la consommation de sel selon le sexe, 2010/11

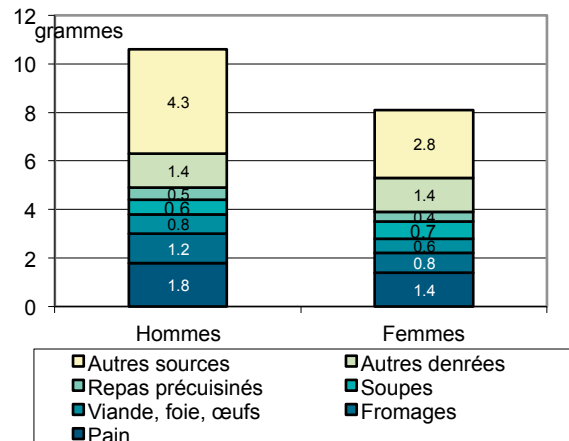


Source : Chappuis et al. (2011)

Les figures D à F présentent des résultats issus de l'étude « Bus Santé » portant sur la population adulte genevoise entre 1993 et 2004, qui conjugait également une enquête et une analyse d'urine.

D) Hauteur et composition de la consommation de sel selon le sexe, en grammes par jour, (Bus santé Genève, 1993 à 2004)

La figure D montre tout d'abord que les résultats des anciennes études genevoises sont assez proches de ceux de la récente enquête de l'OFSP. Notons que dans les études du Bus Santé, les résultats des questionnaires étaient utilisés pour interpréter la consommation de sel révélée dans les analyses. Cela permettait de déterminer approximativement d'où provenait le sel absorbé, en l'occurrence, pour l'essentiel des groupes d'aliment pain, fromages viandes et soupes. La part relativement grande des « autres sources de sel » est imputable aux écarts entre l'estimation réalisée par le biais du questionnaire alimentaire et les valeurs provenant des analyses d'urine.



Source : Beer-Borst et al. (2009)

La figure E montre que les hommes genevois consomment en moyenne, sur une période de 12 ans, bien plus de sel par le biais des aliments que les femmes. On ne constate guère de fluctuations au fil des années : l'apport journalier en sel reste en grande partie stable.

Une évaluation complémentaire qui n'est pas reproduite ici révèle par ailleurs que l'absorption de sel est relativement indépendante de l'âge pour les deux sexes (cf. aussi fig. A). Si l'on examine la teneur en sel par énergie absorbée (en MJ), les données (corrigées en fonction de l'âge) des années 1993 à 2004 révèlent, pour l'IMC seulement, un lien statistique déterminant : tant chez les hommes que chez les femmes, la consommation moyenne de sel augmente avec l'IMC. Elle est la plus importante chez les personnes souffrant d'obésité (figure F). Cette conclusion coïncide avec les résultats de la récente étude de l'OFSP, qui met également en évidence que consommation de sel et poids corporel sont étroitement corrélés.

Par contre, l'analyse de Beer-Borst et al. (2009) ne met au jour aucune disparité significative en fonction du niveau de formation ou de la nationalité.

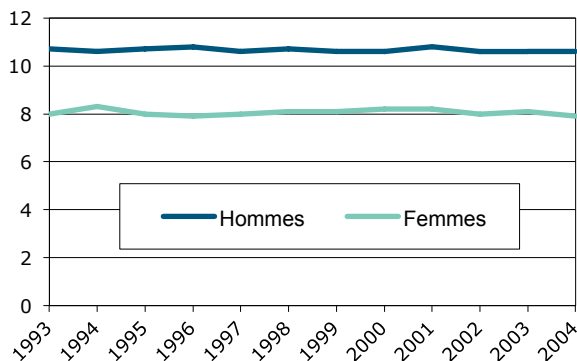
La figure G présente les réponses à la question « Rajoutez-vous du sel pendant le repas ? », posée dans le cadre de menuCH, l'enquête nationale sur l'alimentation. Cette question fournit des indications sur une tendance à une consommation excessive de sel. Le graphique montre que 10 % des répondants rajoutent souvent ou toujours du sel quand ils sont à la maison et que plus d'un tiers rajoutent parfois du sel. Pour les repas à l'extérieur, ces deux valeurs sont plus basses et se situent à 6 % et à 36 % respectivement. On remarque aussi des différences selon le sexe : les hommes se servent plus souvent de la salière, que ce soit à la maison ou à l'extérieur. Ces valeurs sont inférieures à celles de l'étude de Chappuis et al. (2011), dans laquelle 62 % (à l'extérieur) et 65 % (à la maison) des personnes interrogées indiquaient rajouter parfois du sel.

Signalons enfin que l'Enquête Omnibus 2014 de l'OFS révèle que 71 % de la population jugent importante la recommandation de ne pas trop saler, 63 % indiquant s'y tenir « souvent » voire « toujours » (cf. également ind. 1.1 et 1.5).

Informations complémentaires :

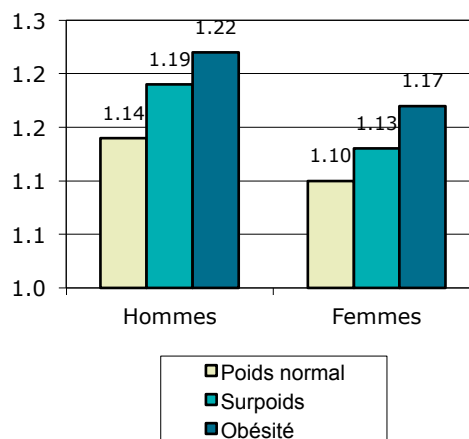
Office fédéral de la santé publique (2009) :
Stratégie sel 2008–2012. Stratégie de réduction de la consommation de sel de cuisine. (Août 2009) Berne : OFSP

E) Absorption moyenne de sel, en grammes par jour, selon le sexe (n : hommes=6'688, femmes=6'647), Bus Santé 1993 à 2004



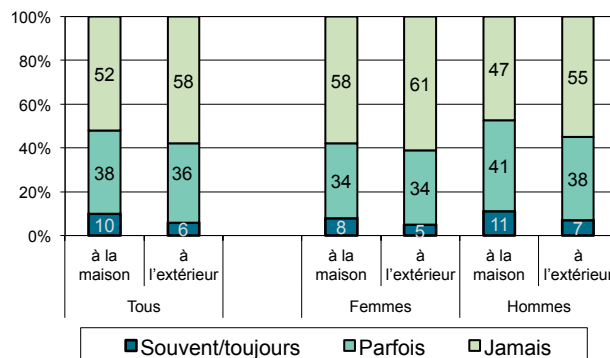
Source : Beer-Borst et al. (2009)

F) Teneur en sel de l'absorption d'énergie, selon l'IMC (n : hommes=6'370, femmes=6'063), Bus Santé 1993 à 2004



Source : Beer-Borst et al. (2009)

G) Rajout de sel pendant le repas, à la maison ou à l'extérieur, selon le sexe, 2014/2015



Source : enquête menuCH de l'OSAV et de l'OFSP, Bochud et al. (2017).