



Le Cubain Cachaito Lopez est décédé

28-29 LETTRES DE LECTEURS
30-31 CINÉMA
34 RADIO-TV
35 SUDOKU
35 HOMMAGE
36 MÉTÉO

MAGAZINE MERCREDI

C'est l'overdose de sel dans vos assiettes!

SANTÉ • Manger trop salé peut tuer. Problème: les mets industriels sont bourrés de sel. Un chercheur français dénonce la «désinformation» de l'agro-alimentaire.

ANNICK MONOD

Le corps humain a besoin de sel, mais ne sait pas le fabriquer. Il faut donc en manger – au moins 1,5 gramme par jour. Mais voilà: si le sel est indispensable à notre survie, il peut aussi nous tuer. Manger trop salé, c'est augmenter le risque de développer des maladies cardio-vasculaires – qui représentent la première cause de mortalité en Suisse, tous décès confondus. L'Organisation mondiale de la santé recommande de ne pas dépasser les 5 g de sel par jour, mais nous en consommons en moyenne entre 8 et 10 g par jour. Un chercheur tire la sonnette d'alarme.

pour retarder la prise de conscience publique de la surconsommation de sel. Un livre très documenté, et agrémenté de conseils pratiques et même de recettes «pauvres en sel».

Les méfaits du sel sur la santé sont attestés depuis les années 70, écrit Pierre Meneton. Mais la lutte a tardé à se mettre en place. Le chercheur met en évidence une politique systématique du lobby agro-alimentaire et des producteurs de sel français pour mettre en doute la relation entre abus de sel, hypertension artérielle et maladies cardio-vasculaires. Ce n'est qu'au début des années 2000 qu'un virage s'est opéré,

cuisinés: le sel «caché» est partout... Même où on ne l'attend pas: au printemps passé, FRC Magazine (la revue de la fédération romande des consommateurs) révélait qu'il y a plus de sel dans une portion de cornflakes que dans la même quantité de chips! Si l'industrie alimentaire est aussi friande de sel, c'est que celui-ci a de multiples effets: il renforce le goût, conserve les aliments, y emprisonne l'eau et stimule la soif.

Une stratégie en Suisse

En Suisse, la prise de conscience s'opère. L'OFSP a organisé en mars 2008 une première rencontre avec l'industrie agro-alimentaire. Il en a tiré une «stratégie du sel» actuellement en consultation auprès des milieux concernés. D'ici 2012, ce document vise une diminution de la consommation globale de sel de 16%, pour la ramener à 8g par jour et par personne. A plus long terme, l'objectif serait d'arriver à moins de 5g par jour, conformément aux recommandations de l'OMS.

L'enjeu est de taille: une réduction de la consommation de 3 g de sel par jour diminue le nombre d'attaques cardio-vasculaires d'au moins 13%, et celui des maladies cardiaques ischémiques de 10%. De quoi éviter quelque 1700 accidents vasculaires-cérébraux par an, selon l'OFSP. I

> Pierre Meneton, «Le sel, un tueur caché». Ed. Favre, 171 pp.

Nous n'avons le plus souvent aucune idée du sel ingéré...



«On m'a traîné devant les tribunaux, on a placé ma ligne téléphonique sur écoute, on a réclamé à ma hiérarchie des mesures de rétorsion à mon égard.» Chercheur à l'INSERM (l'Institut national français de la santé et de la recherche médicale), Pierre Meneton dénonce depuis des années les méfaits de la surconsommation de sel. Il vient de publier un livre polémique, «Le sel, un tueur caché». Dans ce véritable réquisitoire, il pointe le doigt sur les lobbies agro-alimentaires, qui auraient lutté pied à pied

pour réduire la consommation de sel. Le problème, c'est qu'il ne suffit pas d'y aller mollo sur la salière. «Nous n'avons le plus souvent aucune notion de la quantité de sel consommée», souligne Pierre Meneton. «Les trois quarts de cet apport, voire plus, proviennent du sel incorporé dans les aliments transformés» – un chiffre corroboré en Suisse par l'Office fédéral de la santé publique (OFSP). «On peut ainsi se retrouver en overdose à son insu.»

Pain, fromage, produits de charcuterie, soupes ou plats



Les trois quarts du sel que nous mangeons est «caché» dans les aliments industriels. KEYSTONE

COMBIEN DE SEL DANS MON SURGELÉ?

Ne pas manger trop salé, OK. Mais encore faudrait-il connaître la teneur en sel des aliments que l'on achète. Or en Suisse, cette indication sur les emballages n'est pas obligatoire. Et, lors d'une enquête de FRC Magazine, un tiers des emballages testés ne comportaient aucune indication sur la teneur en sel. Cela devrait changer, si on en croit les mesures préconisées par la «stratégie sel» de l'OFSP – mais celle-ci n'a pas encore été adoptée. Pour l'instant, rien n'est simple: nombre de fabricants n'indiquent pas la teneur en sel de cuisine, mais celle en sodium. Un chiffre qu'il faut multiplier par 2,54 pour obtenir la teneur en sel. D'autres enfin le mentionnent dans la composi-

tion, mais sans chiffre. Une info qui permet tout de même de deviner sa quantité, puisque les ingrédients y apparaissent dans l'ordre décroissant. En attendant l'étiquetage obligatoire des aliments, la solution la plus sûre est encore d'éviter autant que possible les aliments industriels. Un test de FRC Magazine a comparé deux «journées types». Dans l'une, les repas sont préparés à partir de légumes et viande frais, avec peu d'aliments industriels. Dans l'autre, les menus multiplient les plats précuisinés et les aliments transformés. Résultat: une teneur en sel multipliée par trois (3,5 g pour le menu frais, contre plus de 12 g pour l'autre). Edifiant. AMO

JARDINAGE

La plus ardente des fleurs pour la St-Valentin

On la croirait laquée tellement elle brille – et bourrée de paradoxes avec ça. Sur sa tige gracile, l'anthurium perche un cœur écarlate décoré d'un énorme appendice jaune. Le doute vous envahit: fille ou garçon?

JEAN-LUC PASQUIER*

Pour tous les bourrus qui n'auraient pas encore remarqué les innombrables signaux du commerce et les symptômes d'euphorie de leur tendre moitié, le 14 février approche. A cette affirmation, les champions de la mauvaise foi répondront avec un air faussement naïf: «Ah bon, pourquoi?» Ce jour-là, ils mériteraient un bout de pain et au coin, rien de plus. S'il y a bien un jour où les couples, les pacsés et les jeunes amoureux inconscients peuvent se lâcher dans leurs épanchements romantiques, c'est bien le 14 du deux. Mais attention, 14 ça fait bien le double du nombre des péchés capitaux, alors allez-y mollo quand même avec le champagne, bain moussant et autres désinhibants alcooliques ou douteusement chimiques. Par contre, pour éviter le pain sec, il y a les classiques qui feront toujours plaisir sans passer pour un lourdingue de l'oubli ou de l'excès: les mots doux et les fleurs. Les premiers, après un «oh, c'est gentil!» s'oublieront dans une boîte à biscuit métallique que l'on ressortira plus tard, au home, pour tuer l'ennui, et le bouquet des secondes sur le compost qui n'a lui, malgré toute la peine qu'il se donne, absolument rien d'affriolant.

Bref, il existe, pour tous ceux qui se tâtent entre la perte d'un morceau d'arbre pour le papier et le commerce équitable des roses équatoriennes, un cadeau écolo parce que durable, richement symbolique et à haute valeur ajoutée...

Anthurium andraeanum

Son petit nom ne vous dit peut-être rien, mais vous en avez certainement déjà rencontré une. Souvenez-vous. Brillante dans son habit d'émeraude, elle vous a subjugué. Ses jambes infiniment effilées la portaient vers la lumière. Elle se jouait de son reflet et l'utilisait à ses fins pour mieux se gorger de sa vitalité nourricière. Ses mouvements amples, souples et contrôlés à la fois, orchestraient une symphonie satinée si douce que vous deviez tendre l'oreille pour jouir de sa délicate superbe. Vous soupçonniez une féminité féline dans cette danse lancinante. Tout était ralenti dans la grâce, la beauté et l'émotion; les bruits alentour s'étaient mis en sourdine et le flou enveloppait les mouvements avoisinants. Une fois sa plastique globalement décryptée et vos sens mis à vif, votre regard s'était porté sur les détails de sa morphologie: la plantureuse portait de gros bijoux laqués de

rouge en forme de cœur! Et ses feuilles lisses étaient aussi en forme de cœur! Mirage du coup de foudre ou réalité terre à terre? Soudain vos yeux désabusés par l'interrogation se fixent sur un appendice qui n'a apparemment rien à faire au milieu de cette magnifique ornementation amoureuse. Le doute vous envahit. Fille ou garçon?!

Ardente et symbolique

Voici donc l'«anthure» ou «Flamant rose», plante verte sud-américaine à la floraison si... comment dire... si explicite, qui adore les paradoxes. Jugez plutôt: ses racines n'aiment pas l'humidité stagnante du terreau, contrairement à son feuillage qui adore se faire brumiser quotidiennement; elle n'apprécie pas l'eau calcaire, mais adore les arrosages à l'engrais liquide durant la belle saison; assoiffée de luminosité, elle ne supporte pas le soleil; et finalement, le parfum de cette plante efficacement dépolluante peut provoquer des migraines. Ça ne vous rappelle rien? Bon, ce n'est pas le moment de remettre ça sur le tapis... Si vous voulez la voir reflourir (l'Anthurium, pas votre tendre moitié) il faudra la



Anthurium andraeanum JLP

mettre au frais à 15-17° durant les quelques mois d'hiver et lui redonner la chaleur humide qu'elle affectionne au printemps pour vous offrir à nouveau de splendides spadices... C'est quoi un spadice? C'est le terme que les botanistes utilisent pour dénommer cette inflorescence en forme d'épi entourée d'une éclatante bractée: la spathe (le cœur rouge quoi, aussi disponible en rose, blanc, bariolé selon le message que vous désirez transmettre). Cette plante ardente d'amour sera donc la messagère idéale de vos sentiments et le restera durant de longues semaines. Au fait, elle porte encore un autre nom commun, très évocateur et à la limite de la décence: «Langue de feu». Bonne Saint-Valentin! I

* horticulteur, maîtrise fédérale