

Fiche D'Information Taux de sodium dans les produits de viande transformée

Définition et utilité du sel

Le mot « sel » est le terme générique désignant un composé chimique formé d'ions, comme le sodium, le potassium et le chlorure. Le sel de table est le terme commun utilisé pour désigner le chlorure de sodium. Le corps a besoin de sodium pour réguler les liquides organiques et la pression sanguine et assurer le fonctionnement optimal des muscles et des nerfs. L'apport en sodium considéré adéquat au maintien d'une bonne santé chez l'adulte est de 1 500 milligrammes quotidiennement. Selon Santé Canada, une consommation maximale de 2 300 milligrammes de sodium par jour ne générera vraisemblablement pas de risques indésirables pour la santé d'un sujet adulte.

Le sel destiné à la consommation humaine est offert sous différentes formes, comme le sel de mer non raffiné, le sel raffiné (sel de table) et le sel iodé. Le sel est un assaisonnement de base qui en fait l'un des plus anciens condiments omniprésents et utilisés pour assaisonner les aliments. Le sel joue également un rôle prépondérant dans la conservation des aliments.

Rôle du sel dans les produits à base de viande transformée

Le rôle du sel dans les produits de la viande est demeuré essentiellement le même durant des millénaires et il continue d'assumer une responsabilité primordiale au chapitre de la salubrité des aliments. Le sel est ajouté aux produits de la viande pour réduire l'activité de l'eau. L'activité de l'eau est une mesure qui sert à évaluer la quantité d'eau disponible pour favoriser la croissance microbienne et d'autres réactions chimiques. Comme d'autres organismes vivants, les microbes susceptibles de provoquer des maladies d'origine alimentaire ont besoin d'eau pour survivre. Par conséquent, en réduisant l'eau, le sel prévient la multiplication de microbes, comme la *Listeria monocytogenes* (*Lm*), qui s'avère particulièrement préoccupante dans les produits de viande prêts-à-manger, notamment la charcuterie. Le sel assure aussi une protection contre d'autres pathogènes, notamment le *Clostridium botulinum*, la *Salmonella* et l'*Escherichia coli* pathogène. La réglementation actuelle exige l'ajout d'une quantité minimale de sel dans certains produits carnés transformés et n'autorise pas l'utilisation d'autres ingrédients pour remplacer le chlorure de sodium.

Dans les produits à base de viande transformée, le sel aide à lier les protéines de la viande et le gras et la viande entre eux. Il accroît également sa capacité de rétention d'eau durant la cuisson, afin d'en rehausser la texture, la tendreté et la palatabilité. La quantité de sel ajoutée aux produits de viande transformée peut varier selon les types de produits et selon les fabricants, les recettes et les préparations.

Pourquoi réduire la consommation de sel

La surconsommation de sodium accroît le risque de problèmes de santé, comme l'hypertension. Les données tirées d'une étude canadienne réalisée en 2004 révèlent que les adultes canadiens consomment plus du double de la quantité recommandée et beaucoup plus que la quantité quotidienne maximale recommandée, soit 2 300 mg de sodium. Certains aliments sont naturellement faibles en sodium, telle que la viande fraîche de porc, de bœuf et d'agneau. Les Canadiens devraient faire référence à l'étiquetage nutritionnel obligatoire qui exige que la plupart des aliments préemballés affichent le tableau de la valeur nutritive qui liste le sodium comme un des 13 éléments nutritifs qui **doivent** apparaître sur l'étiquette.

En octobre 2007, Santé Canada a annoncé l'instauration d'un groupe de travail multidisciplinaire en vue d'élaborer une stratégie pour réduire la consommation en sel des Canadiens et de surveiller sa mise en œuvre.

L'industrie de la transformation de la viande et la diminution du sodium

L'industrie de la transformation de la viande reconnaît son rôle au chapitre de la réduction en sodium au même titre que celui des autres secteurs de l'industrie alimentaire. Le Conseil des Viandes du Canada représente ses membres du secteur de la transformation de la viande agréés au fédéral au sein du groupe de travail multidisciplinaire de Santé Canada. Les membres du Conseil des Viandes du Canada se sont engagés à poursuivre leurs efforts et mettre en œuvre des mesures volontaires pour réduire l'apport en sodium.

Les produits de viande transformée ayant des teneurs réduites en sodium sont offerts aux consommateurs canadiens depuis plus de 20 ans. Des travaux de recherche supplémentaires sont nécessaires pour identifier des formules appropriées et d'autres options qui permettront la fabrication de produits à la fois sécuritaires et acceptables pour les consommateurs. À mesure que les sels de sodium seront remplacés par d'autres ingrédients, le goût et la texture des produits de viande transformée subiront des changements.

La réduction progressive de l'apport en sodium s'avère la meilleure stratégie afin de minimiser les frais connexes. L'un des ingrédients les plus communs et économiques pour remplacer le sodium dans les produits carnés transformés coûte sept fois plus cher que le chlorure de sodium et présente des lacunes pour la saveur et la texture. D'autres outils pour assurer la salubrité des aliments en remplacement du sel, notamment l'équipement de haute pression hydrostatique pour le traitement des produits après l'emballage ou l'utilisation de la chaleur sur les produits emballés, augmentent les coûts de transformation.

Si on ne peut recourir à des ingrédients de remplacement, une autre option serait de réduire la durée de conservation des produits carnés transformés. Le système canadien de production et de distribution actuel est extrêmement complexe. Il assure l'équilibre entre l'efficacité réalisée au niveau de la transformation grâce à des cycles de production longs et des roulements réduits au minimum dans les comptoirs de vente au détail et le temps nécessaire pour distribuer les

produits dans divers de points de vente. Si on abrège la durée de conservation des produits, les vendeurs au détail devront les remplacer plus fréquemment et les consommateurs devront être éduqués sur la réduction des durées de conservation des produits de viande transformée.

Suggestions pour réduire votre consommation de sel

Les consommateurs peuvent contrôler leur apport en sel. Voici quelques conseils pour en consommer moins :

- Lisez les étiquettes et sélectionnez ceux qui présentent la teneur en sodium la plus faible.
- Utilisez des assaisonnements de remplacement, comme les fines herbes, les épices, le jus de citron et de lime.
- Ajoutez moins de sel pour la cuisson.
- Ne salez plus par simple habitude – prenez d’abord le temps de goûter aux aliments.
- Réduisez vos portions d’aliments à haute teneur en sodium.

Liens utiles :

Le sel – Votre santé et vous : <http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/food-aliment/sodium-fra.php>

Bien manger avec le Guide alimentaire canadien : <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php>

La question du sodium : <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/sodium/index-fra.php>

American Meat Institute, *Salt Use in Meat and Poultry Products* :

<http://www.meatami.com/ht/a/GetDocumentAction/i/48321>