

# Un sel liquide meilleur pour la santé



Formentera a été déclaré patrimoine mondial de l'Unesco, en 1999.

C'est une problématique de taille, à laquelle se sont attaqués ces deux jeunes entrepreneurs belges. Un formidable enjeu de santé publique. Contribuer à la diminution de la consommation de sel (ou plus exactement de sodium) dans l'alimentation est en effet le défi que se sont lancé Antoine Woitrin et Arnold Herinckx, tous deux bien décidés à faire de Posidonia – un sel liquide pauvre en sodium –, une alternative incontournable. Tôt (de préférence) ou tard.

L'histoire a commencé en 2011 par une rencontre, celle d'Antoine Woitrin, aujourd'hui âgé de 34 ans, et David Calzada, espagnol, qui créa en 2008 la société Salines de Formentera. Un petit coin de paradis, lové au sud d'Ibiza dans les îles Baléares. Ses salines, qui existent depuis l'époque phénicienne, il y a plus de 2 600 ans, hébergent le plus grand lac salé marin d'Europe, alimenté par une eau de mer naturellement filtrée et oxygénée par une gigantesque prairie sous-marine (plus de 8 km) de posidonies océaniques (*Posidonia Oceanica*). En l'occurrence une espèce de plante aquatique fort précieuse puisque c'est précisément elle qui fait la photosynthèse, produit l'oxygène et filtre l'eau de mer, permettant ainsi de réduire, de manière naturelle, la teneur en sodium de cette eau de mer qui alimente la lagune au milieu de l'île.

C'est donc là que cet Espagnol a découvert "presque par hasard" les propriétés du sel liquide de Formentera: non seulement un goût "très harmonieux, comparable aux autres sels marins de qualité", mais aussi, et peut-être surtout, une faible teneur en sodium. Des tests en laboratoire vont en effet révéler

que ce fameux sel liquide ne contient que 8% de sodium – contre 40% dans un sel classique –, ce qui en fait un ingrédient particulièrement intéressant pour la santé, alors que la consommation excessive de sel dans l'alimentation reste un réel problème sanitaire.

On sait en effet que l'excès de sel contribue à augmenter la tension artérielle et le risque de maladies cardiovasculaires, mais aussi l'ostéoporose voire certains cancers. Pas étonnant donc que la baisse de l'apport en sel ait été identifiée par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) comme l'une des mesures ayant le meilleur rapport coût/efficacité que les pays peuvent prendre pour améliorer la situation sanitaire à l'échelle de leurs populations.

## Un ingrédient omniprésent

Si le sodium se trouve à l'état naturel dans divers aliments, comme le lait, la viande et les crustacés, il peut être rajouté lors de la préparation (sel en grains, cubes de bouillon) ou à table (salière, sauce soja...) et plus encore incorporé par l'industrie agro-alimentaire dans de nombreux produits transformés. On estime que 80% du sel consommé provient de la nourriture industrielle, qu'il s'agisse de plats préparés, charcuteries, fromages, biscuits, pains, produits céréaliers transformés...

Certes, ces dernières décennies, des campagnes de prévention ont attiré l'attention sur le problème et l'industrie a été sommée de reformuler ses recettes

afin de réduire la teneur en sel de ses produits. Mais si des efforts ont clairement été consentis dans une série d'entre eux, il reste encore beaucoup à faire. Et c'est bien là l'objectif que se sont fixé les jeunes entrepreneurs belges.

## Des tests sur les charcuteries, fromages, pâtes, soupes

Sachant que le pain reste l'un des principaux aliments pourvoyeurs de sel dans notre alimentation quotidienne (env. 30%), ils ont assez logiquement commencé à s'attaquer à ce marché qu'ils ont déjà conquis en partie puisque tant les chaînes Delhaize (depuis 2016) que Carrefour, notamment, préparent la majorité de leurs pains avec le sel Posidonia.

**Tant les chaînes Delhaize (depuis 2016) que Carrefour préparent aujourd'hui la majorité de leurs pains avec ce sel liquide.**

"Nous arrivons à diminuer d'au moins 25% le taux de sel sans changer le goût ou la qualité du produit, nous assure Antoine Woitrin. Notre produit est 100% naturel et certifié éco-garantie. Outre le pain, le sel Posidonia se trouve déjà dans des pizzas, quiches, lasagnes... Nous allons commencer les tests sur les charcuteries, fromages, plats préparés, soupes, pâtes... C'est un produit idéal pour assaisonner les salades, parce qu'il se répartit en trois ou quatre sprays plus facilement que les grains de sel, mais la cristallisation pose encore problème au niveau du conditionnement. Finalement, on peut dire que ce sel liquide convient à presque tous les plats, à part les frites... qu'il risque de ramollir!"

Laurence Dardenne

## Le contexte

**Consommation** Aujourd'hui, on consomme 9 à 12 g de sel par jour, soit deux fois plus que la moyenne des 5 g, le seuil recommandé par l'OMS (Organisation mondiale de la santé).

**Politique** L'eurodéputé Marc Tarabella (PS) posera une question orale au Commissaire européen à la Santé sur la consommation de sel en Europe, lors de la séance du Parlement européen, en novembre.

**Taxe** En France, la commission d'enquête sur l'alimentation industrielle a récemment proposé une taxe sur les produits trop salés pour inciter les fabricants à diminuer l'apport en sel dans les produits.



Antoine Woitrin et Arnold Herinckx très motivés dans leur entreprise.



Le sel liquide a déjà bien conquis le secteur de la boulangerie.

## 3 QUESTIONS À

### Aurore Collignon

Diététicienne en chef au CHR Liège

#### 1 Quel est l'intérêt du sel liquide, Posidonia ?

Ce produit est pauvre en sodium et permet de saler, du point de vue gustatif, les aliments sans apporter trop de sodium. Or le sodium est le minéral qui, quand il est consommé en excès, est délétère pour les personnes souffrant de cardiopathies ou d'insuffisance rénale. Ce sel permet donc à ces personnes de conserver le goût "normalement" salé sans pour autant avoir un effet délétère sur leur tension artérielle, entre autres. Je le recommanderais donc plus particulièrement aux patients qui doivent suivre une alimentation limitée en sel et, de façon générale, à toute personne soucieuse de sa bonne santé.

#### 2 Quels sont les éventuels inconvénients ?

Si les personnes consomment trop de ce sel liquide, de manière inappropriée, cela ne donnera pas l'effet escompté. Par ailleurs, l'arrière-goût de sel de mer ne plaît pas à tout le monde, même si dans le pain où il a été incorporé, le goût n'est pas perceptible.

#### 3 Quelles sont les alternatives au sel que l'on peut aujourd'hui proposer ?

À part limiter le sel, que ce soit dans les aliments transformés au niveau de l'industrie ou chez le consommateur lors de la préparation et à table, les autres sels pauvres en sodium sont riches en potassium, ce qui n'est pas conseillé pour les maladies cardiovasculaires et rénales. La surconsommation de sel est un problème pour les patients mais aussi pour la population en général. Les pays où des campagnes de sensibilisation ont été menées ont vu une réelle diminution du nombre de décès liés aux maladies cardiovasculaires.

L. D.

## Santé

- La consommation excessive de sel est un vrai problème de santé publique.
- Dans des salines des Baléares se niche un sel naturellement bas en sodium.
- Deux jeunes entrepreneurs belges voudraient l'imposer dans l'industrie alimentaire. À commencer par le pain.

## À savoir

### Les dessous du sel

**Sodium** Le sel que nous consommons dans notre alimentation est en fait du chlorure de sodium ou NaCl. Dans cette formule, l'élément qui pose problème est le sodium (Na). S'il est vital à notre organisme pour de multiples fonctions (transmission de l'influx nerveux, contraction des muscles, maintien de l'hydratation du corps...), le sodium est cependant présent en trop grandes quantités dans de nombreux aliments consommés quotidiennement.

**Recommandations** Comme la source principale de sodium dans les aliments est le sel, la plupart des recommandations visant à limiter la consommation de sodium sont exprimées en quantité de sel. Pour les adultes, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommande de consommer moins de 5 grammes (un peu moins d'une cuillère à café) de sel par jour.

**Impact sanitaire** La forte consommation de sodium (plus de 2 g/jour, l'équivalent de 5 g de sel par jour) et l'absorption insuffisante de potassium (moins de 3,5 g/jour) contribuent à l'hypertension artérielle et à un risque accru de cardiopathie et d'accident vasculaire cérébral et d'infarctus du myocarde. Le principal avantage de diminuer l'apport en sel se traduit par une

baisse correspondante de l'hypertension artérielle.

**Mortalité** Selon l'OMS, 4,1 millions de morts par an sont attribuées à l'excès de sel dans le monde. Les maladies cardiovasculaires tuent 18 millions de personnes par an, la première cause étant, selon l'OMS, l'excès de sel. On estime que l'on pourrait éviter chaque année 2,5 millions de décès si la consommation de sel au niveau mondial était ramenée au niveau recommandé.

**Objectif** Les États membres de l'OMS ont décidé de réduire de 30% la consommation de sel de la population mondiale d'ici 2025. De nombreux pays européens qui ont déjà entrepris des politiques de réduction de sel connaissent des résultats impressionnants. La Finlande a commencé à œuvrer pour une réduction de la consommation de sel dès les années 1970.

**Iode** Tout le sel consommé doit être iodé, c'est-à-dire "enrichi" en iode, un composé essentiel pour un développement sain du cerveau du fœtus et du jeune enfant et pour optimiser les fonctions mentales en général.

**Goût** Quant à l'idée selon laquelle "la nourriture sans sel n'a pas de goût". Si c'est peut-être vrai au début, les papilles gustatives s'habituant à la diminution de sel, il est probable que l'on finisse souvent par apprécier les aliments et leur trouver plus de saveur.