

Santé publique

Quand pain et sel ne font plus bon ménage

Diminuer la proportion de sel dans le pain: ce n'est plus une option mais une urgence si on ne veut pas voir s'accélérer la baisse de consommation ...

Depuis 2002, les études recommandant de baisser la consommation de sel sont innombrables.

Un rapport parlementaire publié le 28/09/2018 vient de rappeler à nouveau « qu'une simple modification dans l'apport de sel aurait des conséquences remarquables sur la pression artérielle et, donc, sur les conséquences cardiovasculaires possibles ».

L'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail, (ANSES) a publié en 2017 les résultats de sa troisième étude sur les consommations et les habitudes alimentaires de la population française, INCA 3, portant sur un échantillon de plus de 5800 personnes.

La consommation de sel est variable selon les tranches d'âge mais les adultes consomment en moyenne 8 g de sel par jour alors que l'organisation mondiale de la santé recommande de ne pas dépasser 5 g. Le pain, à lui seul, apporte 25 % de cette quantité de sel. Les pouvoirs publics souhaitent que la dose de sel baisse dans tous les produits alimentaires, mais en particulier dans le pain compte tenu de sa forte contribution à la consommation totale.

Le comité interministériel pour la santé du mois de mars dernier a fixé comme objectif une baisse de la consommation de sel de 30 % d'ici 2023. Il n'est pas simple pour un artisan boulanger de réduire la teneur en sel de son pain alors



que son concurrent, à cent mètres de là, ne fait pas de même. Mais ne pas bouger sur ce point, c'est indubitablement s'exposer à la mise en place d'une réglementation contraignante et ce risque se précise un peu plus chaque jour.

Cette situation peut représenter aussi une opportunité pour l'artisanat dans la mesure où, grâce à son savoir-faire, un boulanger saura compenser la diminution de sel dans le pain en jouant sur les modes et les temps de fermentation par exemple.

Gare aux produits de substitution

L'utilisation partielle de produits de substitution doit être considérée dans l'artisanat avec prudence et uniquement en dernier recours selon le LEMPA.

Le Décret de 1993 définissant le Pain de Tradition Française contraint mais protège aussi d'une certaine dérive. En effet, le Décret ne tolère que du sel de cuisine donc du chlorure de sodium.

Ainsi les substituts de sel à base de chlorure de potassium sont interdits pour ce type de pain.

Pour l'instant, seule la « Levure Désactivée pour la Réduction du Sel » (LDRS proposée par les sociétés Lesaffre, AB Mauri et Lallemand) qui engendre néanmoins un léger relâchement de la pâte est autorisée pour le Pain de Tradition. Mieux vaut donc privilégier un process lent et/ou sur levain pour développer les arômes que d'utiliser un substitut.

Pour les autres pains, les substituts à base d'ingrédients

laitiers, de sels marins et de sodium réduit donnent des résultats satisfaisants sur le plan gustatif, mais ils ne sont utilisables que pour la fabrication des pains spéciaux, leur formule étant souvent à base de chlorure de potassium et non de sodium.

Par ailleurs, ils ne sont pas disponibles pour l'artisanat car leur vente s'effectue bien souvent à la tonne ou à la palette.

L'étude d'octobre 2018 de l'institut CSA sur la relation des Français à l'égard du pain montre qu'un tiers des Français est toujours persuadé que le pain fait grossir.

La persistance de cette idée reçue explique que deux Français sur cinq estiment qu'il convient de manger du pain seulement trois fois par semaine en totale contradiction avec les recommandations des professionnels de santé.

Il faut absolument que tous les boulangers fassent l'effort de ne pas dépasser 18 g de sel au kilo de farine pour pouvoir porter collectivement le message que le pain est bon pour la santé. Dans le cas contraire, il y a risque de voir s'accélérer encore la baisse de consommation de pain et d'entacher durablement sa bonne image nutritionnelle.

Pierre Tristan Fleury

 retrouvez-nous sur facebook