

POUR QUE NOS JEUNES
SOIENT MIEUX
DANS LEUR ASSIETTE



CENTRE D'EXPERTISE ET DE RECHERCHE
EN HÔTELLERIE ET RESTAURATION

Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec

LE SEL ? OUI, MAIS...

Le sel ? Oui, mais...

Le sel : un produit d'utilité courante, à la fois commun et peu dispendieux, que nous utilisons pour relever le goût des aliments. Il fait partie des ingrédients de base de nos cuisines et rares sont les recettes, de l'entrée au dessert, où on n'y met pas son petit grain!

Le sel, ou plutôt le sodium qu'on trouve dans le sel, représente pourtant un facteur de risque important associé à l'hypertension s'il est consommé en trop grande quantité. Malgré cela, on observe que les Québécois et les Québécoises consomment deux fois plus de sel que les quantités recommandées. Il y a fort à parier qu'une grande partie de la clientèle qui fréquente les établissements de restauration — surtout si l'on tient compte du vieillissement de la population — souffre d'hypertension et demande des mets moins riches en sodium.



SAVIEZ-VOUS QUE...

L'apport quotidien maximal pouvant être toléré par les enfants de 8 ans ou moins varie entre 1 500 à 1 900 mg et se situe entre 2 200 et 2 300 mg pour les plus âgés et les adultes.

Une cuillerée à thé de sel fournit environ 2 300 mg de sodium.

Où se cache le sodium?

Nous aurions tort de croire que la surconsommation de sel s'explique en grande partie par l'utilisation abusive de la salière. Les recherches démontrent en effet que seulement 10 à 25 % du sel consommé provient de cette source, les 75 à 90 % restants se retrouvant dans les produits industrialisés, les aliments préparés ou le prêt-à-manger. De fait, les fabricants utilisent abondamment le sel de même que d'autres composés contenant du sodium dans le but de rehausser le goût de leurs produits, mais également à des fins de conservation des aliments, entre autres choses.

Voici la teneur en sodium de quelques-uns des aliments que l'on consomme régulièrement :

Aliment	Portion	Teneur en sodium (mg)
Bouillon déshydraté	1 tasse (250 ml) de bouillon préparé	1 170
Sauce soya régulière	1 cuillerée à table (15 ml)	1 040
Crème de légumes en conserve	1 tasse (250 ml) de crème préparée	800
Saumon fumé	75 grammes	590
Jus de tomate ou de légumes	1 tasse (250 ml)	500
Sauce salsa	¼ de tasse (50 ml)	450
Olives noires	5 olives de taille moyenne	380
Bacon grillé	2 tranches (15 g)	350
Pain blanc tranché	2 tranches	330
Fromage cheddar	50 grammes	310
Jambon cuit acheté au comptoir de charcuterie	1 tranche (environ 20 g)	260
Vinaigrette commerciale	1 cuillerée à table (15 ml)	200

¹ Le chlorure de sodium (NaCl), communément appelé le sel, est composé à 40 % de sodium à 60 % de chlore.



Comment diminuer le sodium dans vos mets sans compromis sur le goût

1^{re} étape : Repérez les aliments riches en sodium dans votre menu et vos recettes

- Nul besoin de mener une étude exhaustive sur la quantité précise de sodium contenu dans chacun de vos plats : un examen rapide de leurs ingrédients vous offrira une idée assez réaliste de ceux qui sont les plus riches en sel.
Quelques exemples :
 - ↳ Charcuterie et viandes salées ou fumées (jambon, bacon, saumon fumé)
 - ↳ Sauces (soya, salsa)
 - ↳ Fromages
- Parmi les ingrédients que vous utilisez régulièrement, identifiez ceux qui ont une forte teneur en sodium. Un bref coup d'œil à votre réserve de produits secs suffira à repérer les ingrédients industrialisés qui sont les plus susceptibles d'avoir une concentration élevée en sodium.
 - ↳ Fonds et bouillons commerciaux (concentrés, déshydratés ou en conserve)
 - ↳ Sauces et vinaigrettes commerciales
 - ↳ Légumes et jus de légumes en conserve
 - ↳ Viandes et poissons en conserve
 - ↳ Sauces (ex. : soya, salsa)

Note : Les étiquettes nutritionnelles apparaissant sur les emballages des produits transformés vous indiqueront la quantité de sodium présente dans chaque portion.

² <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/label-etiquet/nutrition/index-fra.php>

2^e étape : Fixez-vous des objectifs réalistes de réduction de sodium

Prenez garde de ne pas tomber dans le piège des objectifs trop ambitieux! De petites réductions graduelles permettront à tous, employés comme clients, de s'adapter aux changements que vous aurez réalisés.

Voici quelques exemples d'objectifs aisément atteignables :

- Réduire de 5 % la quantité de sel ajouté lors de la préparation des mets;
- Réduire de 5 % l'ajout d'ingrédients très riches en sel dans les préparations (ex. : jambon, bacon, charcuterie);
- Réduire de 5 % l'utilisation de produits transformés.

3^e étape : Atteignez vos objectifs!

- Identifiez les mets pour lesquels vous souhaitez réduire la quantité de sodium. Limitez-vous à un ou deux plats pour commencer.
- Une fois les changements réalisés, effectuez des tests d'appréciation auprès du personnel ou de certains clients, puis ajustez vos recettes selon leurs commentaires.
- Appliquez le même processus aux autres plats de votre menu.
- Après quelques mois, lorsque vos employés et votre clientèle se seront adaptés à ces changements, donnez-vous de nouvelles cibles de réduction de 5 %.



Pourquoi sommes-nous si « accro » au sel?

Le sel constitue l'une des saveurs de base perçues par nos papilles gustatives et est des plus appréciés par la majorité des êtres humains. De plus, il est utilisé depuis des millénaires pour son rôle d'agent de conservation des viandes, des poissons ou des légumes. Encore aujourd'hui, l'industrie alimentaire a recours au sel pour cette raison. Il n'est donc pas étonnant que sa saveur fasse partie de notre héritage alimentaire.

Par ailleurs, nos papilles gustatives s'adaptent à la saveur salée. Vous n'avez qu'à augmenter votre consommation de sel pendant quelques temps et vous constaterez que vous vous y êtes habitué et même que vous rechercherez ces nouvelles concentrations.

Nous savons cependant tous que nos papilles gustatives peuvent aussi détecter d'autres saveurs que le salé, comme le sucré, l'acide et l'amer. Aussi, les cuisiniers et les pâtisseries connaissent depuis longtemps l'intérêt de mélanger ces différentes saveurs afin de rehausser ou d'atténuer celle qui prédomine chez un aliment. Nous n'avons qu'à penser à la petite quantité de sel ajoutée au café ou à la bière pour camoufler leur amertume, ou encore à celle qu'on saupoudre sur les pommes sures afin d'atténuer la perception de leur acidité et les faire paraître plus sucrées. Autre exemple : la petite dose d'acide ajoutée à une sauce pour en rehausser la saveur salée.

Il va sans dire que les industriels alimentaires ont largement recours à toutes ces notions sur les interactions entre les saveurs, afin de rehausser le goût des aliments qu'ils fabriquent. Il est donc illusoire de penser que seuls les aliments au goût salé contiennent des quantités importantes de sodium. Certains laits aromatisés et quelques-unes des céréales à déjeuner les plus populaires en contiennent plus de 200 mg par portion!



Nos papilles gustatives sont donc continuellement en contact avec des produits contenant du sel ou du sodium, que nous percevons ou non leur goût salé. Pas étonnant donc que nous apprécions cette saveur et que nous en consommions des quantités supérieures à celles recommandées. Mais bonne nouvelle : si nos papilles peuvent s'adapter à des quantités plus importantes de sel, elles peuvent également le faire pour des quantités moindres. Si, en diminuant graduellement notre consommation de sel, les aliments nous paraissent légèrement plus fades pendant un certain temps, nos papilles gustatives s'adapteront rapidement à leur nouvelle saveur.

Trucs et astuces permettant de réduire le sel dans vos recettes

- Préparez vous-même vos bouillons.
- Si vous devez utiliser des bouillons commerciaux à diluer, doublez la quantité d'eau à ajouter; vous diminuerez ainsi de moitié leur teneur en sodium et pourrez compenser la dilution du goût par l'ajout d'épices ou de jus de tomates.
- Recherchez les produits commerciaux « réduits en sel », « sans sel ajouté » ou « à faible teneur en sodium » (ex.: sauce soya réduite en sodium).
- Rehaussez la saveur de vos plats au moyen de fines herbes (ciboulette, basilic, origan, etc.), d'épices (cumin, muscade, etc.), d'ail, de gingembre, de poivre, de zeste ou de jus d'agrumes.
- Augmentez la perception de la saveur salée de vos sauces en y ajoutant un trait de jus de citron ou de vinaigre.
- Rincez légumes et légumineuses en conserve ou encore préférez-leur des légumes surgelés.
- Ne placez des salières sur les tables que si les clients le demandent.
- Offrez à votre clientèle des substituts de sel ne contenant que peu ou pas de sodium, tel que l'Herbamare® sans sodium.

Et n'oubliez pas que les papilles gustatives s'habituent rapidement à une nouvelle saveur. Si les entrées, les soupes et les potages que vous offrez contiennent beaucoup de sel ou de sodium, votre clientèle s'y accoutumera et réclamera davantage de sel dans les plats dont la saveur dominante est le salé.

Références

- SANTÉ CANADA. *Le sodium*, [En ligne], 2009. [<http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/vh-vs/vf/food-aliment/sodium-fra.php#c>] (Consulté le 17 janvier 2013).
- FONDATION DES MALADIES DU CŒUR ET DE L'AVC. *Critères nutritionnels relatifs au sodium*, [En ligne], 2010. [http://www.fmcoeur.com/site/c.niJXJBMlqE/b.4518963/k.A1CF/Visez_sant233_Le_sodium_sel.htm] (Consulté le 18 janvier 2013).
- EXTENSO. *Manger sainement*, [En ligne], 2013. [<http://www.extenso.org/article/la-surconsommation-de-sodium-a-ne-pas-prendre-avec-un-grain-de-sel/>] (Consulté le 22 janvier 2013).
- EXTENSO. *Habitudes alimentaires*, [En ligne], 2012. [<http://www.extenso.org/article/la-saliere-est-la-principale-source-de-sodium-de-notre-alimentation/>] (Consulté le 22 janvier 2013).
- NOS PETITS MANGEURS.ORG. *Le sodium*, [En ligne], 2011. [<http://www.nospetitsmangeurs.org/article/que-sont/15-le-sodium>] (Consulté le 15 janvier 2013).
- NOS PETITS MANGEURS.ORG. *Bouillons et concentrés commerciaux*, [En ligne], 2011. [<http://www.nospetitsmangeurs.org/article/quoi-penser/99-bouillons-et-concentres-commerciaux>] (Consulté le 15 janvier 2013).
- LA SANTÉ AU MENU. *Trop de sodium*, [En ligne], 2010. [<http://www.lasanteaumenue.com/wp-content/uploads/2011/03/Trop-de-sodium.pdf>] (Consulté le 22 janvier 2013).
- NOS PETITS MANGEURS.ORG. *Cuisiner avec les épices et les fines herbes*, [En ligne], 2012. [<http://www.nospetitsmangeurs.org/article/cuisiner-les/51-cuisiner-avec-les-epices-et-les-fines-herbes>] (Consulté le 15 janvier 2013).
- BOUVIER, Louise, et Véronique PERREAULT. *Application des sciences en cuisine*, Montréal, Chenelière Éducation, 2009, 174 p.

- Recherche en alimentation ■
- Développement d'applications culinaires ■
- Évaluation de tendances technologiques ■
- Élaboration de nouveaux produits ■
- Mesure de performance d'équipement ■

DES PROFESSIONNELS PASSIONNÉS À VOTRE SERVICE

Pour savoir comment le CER peut vous accompagner dans l'amélioration de votre offre alimentaire, n'hésitez pas à communiquer avec son équipe d'experts.

Centre d'expertise et de recherche en hôtellerie et restauration Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec

3535, rue Saint-Denis
Montréal (Québec) H2X 3P1

Téléphone : 514 282-5115 ou 1 800 361-5111, p. 5115

Courriel : cer@ithq.qc.ca

ithq.qc.ca/cer

lasanteaumenue.com