



## Réduire la consommation de sel par la promotion de la santé en entreprise

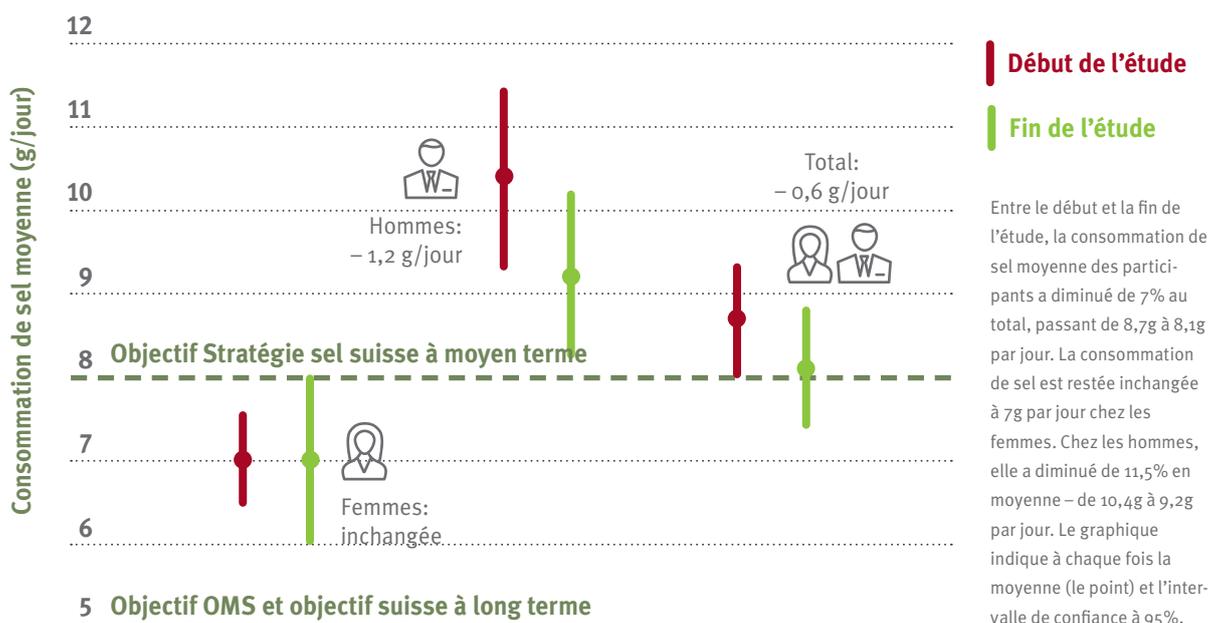
Une forte consommation de sel contribue à l'augmentation de la pression artérielle et accroît le risque de maladies cardiovasculaires. Des mesures visant à réduire l'apport en sel font donc partie de la promotion d'une alimentation saine. Dans le cadre d'une étude, un groupe de recherche du PNR 69 a sensibilisé des employés sur leur lieu de travail et contribué à ce que les restaurants d'entreprise réduisent la teneur en sel de leurs plats. Cette approche combinée a permis de diminuer la consommation moyenne de sel par personne et par jour de 7% en un an. Les scientifiques recommandent d'étendre systématiquement la promotion de la santé en entreprise au domaine de la nutrition.

L'hypertension artérielle est un facteur de risque connu de maladies cardiovasculaires, mais la population ignore souvent qu'elle est concernée. Il faut donc des mesures économiques pour réduire la pression artérielle et minimiser le risque de maladies cardiovasculaires. Un levier important est la consommation alimentaire: un régime déséquilibré, caractérisé par une consommation excessive d'aliments gras et salés et insuffisante en fruits et légumes, peut favoriser l'hypertension artérielle. L'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV) vise donc, avec la Stratégie sel suisse, une réduction progressive de la consommation de sel par la population (lire l'encadré en page 3). Dans ce contexte, un groupe de recherche du PNR 69 a examiné les effets de mesures nutritionnelles en entreprise sur la réduction de la consommation quotidienne de sel.

L'objectif des scientifiques était de réduire de 15% en un an la consommation de sel moyenne chez les employés prenant leurs repas dans sept restaurants d'entreprise en Suisse alémanique.

Entre le début et la fin de l'étude, la consommation de sel moyenne des participants a diminué de 7% au total, passant de 8,7g à 8,1g par jour. La consommation de sel est restée inchangée à 7g par jour chez les femmes. Chez les hommes, elle a diminué de 11,5% en moyenne – de 10,4g à 9,2g par jour. Le graphique indique à chaque fois la moyenne (le point) et l'intervalle de confiance à 95%.

Consommation de sel au début et à la fin de l'étude, pour les femmes, les hommes et au total



Dans ce but, ils ont combiné deux approches. D'une part, ils ont transmis des connaissances théoriques et pratiques sur l'alimentation saine dans différentes situations du quotidien aux 132 participants à l'étude, et leur ont fait passer des tests de santé tous les trois mois. Outre la pression artérielle et le poids, la consommation de sel était mesurée avec un questionnaire et par l'excrétion du sodium dans l'urine. D'autre part, les scientifiques sont intervenus dans l'environnement nutritionnel: un conseiller spécialisé a aidé les équipes de cuisine de la restauration collective à prendre des mesures pour réduire la teneur en sel des plats proposés. Après de brefs apports théoriques, des modifications concrètes pour une préparation plus saine des aliments ont été planifiées lors d'ateliers et testées au quotidien. Leur but était que le personnel de cuisine prenne davantage conscience de sa part de responsabilité dans la santé des clients. La teneur en sel des menus préparations était mesurée en laboratoire.

### Un recul déterminant a été atteint

L'évaluation montre que durant l'étude, au moins la moitié des participants au programme de formation ont acquis une plus grande conscience de leur santé, de leur alimentation et de leur consommation de sel. La quantité moyenne de sel consommée a diminué de 7% en un an, passant de 8,7g à 8,1g par jour. De nettes différences sont toutefois apparues entre les sexes: chez les hommes, la réduction atteignait 11,5% en moyenne (de 10,4g à 9,2g par jour) alors que la consommation de sel moyenne est restée inchangée à 7g par jour chez les femmes. La réduction de la quantité de sel consommée était généralement plus importante quand les valeurs initiales étaient élevées. Bien que la réduction des quantités de sel consommées soit restée en deçà de l'objectif des 15%, un recul déterminant pour la santé de la consommation moyenne de sel a été atteint grâce aux formations en nutrition.

Suite en page 3

## Recommandations

# Standards de qualité suisses pour une restauration collective promouvant la santé

Les scientifiques recommandent d'inclure systématiquement le domaine de la nutrition à la promotion de la santé en entreprise, afin de favoriser une alimentation saine auprès de la population. Les points suivants sont à considérer:

1. La restauration collective doit faire partie intégrante de la politique de promotion de la santé en entreprises. Des mesures de soutien dans l'environnement nutritionnel immédiat sont nécessaires pour encourager durablement un comportement alimentaire équilibré chez les employés. Des formations et formations continues ciblées, ainsi qu'un accompagnement spécialisé du personnel de la restauration peuvent contribuer à institutionnaliser une offre de restauration promouvant la santé.
2. Les partenariats entre les entreprises et les organisations de la santé ou de la formation encouragent une promotion efficace de la santé par le biais de l'alimentation. Des programmes de formation et de formation continue orientés vers la pratique ou des formations en nutrition peuvent par exemple être développés en commun. Le soutien de ces mesures ciblées par la direction de l'entreprise est une condition préalable à leur succès.
3. L'exemple de la consommation de sel montre que les facteurs de risque de maladies cardiovasculaires spécifiques à la nutrition varient fortement d'une personne à l'autre et qu'il existe des différences entre les sexes. Les mesures de promotion de la santé en entreprise devraient donc tenir compte des différents besoins des employés et élaborer des programmes structurés par modules.
4. Les standards nationaux pour une restauration collective promouvant la santé devraient être mis en œuvre de façon transversale, conformément à l'approche holistique de la Stratégie suisse de nutrition.

L'accompagnement professionnel a lui aussi sensibilisé le personnel de cuisine à l'impact de l'alimentation sur la santé. Dans certains restaurants d'entreprise, des quantités de sel nettement plus faibles ont par la suite été mesurées dans les plats proposés. Toutefois, l'effet sur l'ensemble des restaurants au cours de l'année est resté négligeable. La teneur en sel médiane des plats du jour n'a diminué que légèrement, passant de 4,5g à 4,4g par portion. Les changements de salinité variaient entre -2,4g et +3,2g par assiette. Ce sont surtout les conditions organisationnelles des établissements de restauration qui ont limité la réduction significative et continue de la teneur en sel. Les scientifiques ont toutefois pu démontrer que la quantité recommandée de 2,5g de sel par portion est réaliste.

Le groupe de recherche conclut que les interventions nutritionnelles dans le cadre de la promotion de la santé en entreprise sont pertinentes pour promouvoir une alimentation saine auprès de la population. Il soutient que l'encouragement de compétences nutritionnelles liées à la santé, accompagné de mesures ciblées dans le secteur alimentaire, est une approche prometteuse pour aider les consommateurs à modifier leurs habitudes alimentaires.

Plus d'informations:  
[www.pnr69.ch](http://www.pnr69.ch)

### Stratégie sel: moins de 8 grammes par jour

La Stratégie sel de la Confédération est mise en œuvre en Suisse depuis 2008. Son objectif à moyen terme était de réduire la consommation de sel moyenne de la population suisse à moins de 8g par personne et par jour d'ici à 2016. A plus long terme, elle vise une diminution à 5g, comme recommandé par l'Organisation mondiale de la santé (OMS). Des mesures pour réduire efficacement la consommation de sel ont été examinées dans le cadre de la Stratégie sel. De 2017 à 2024, la Confédération mise, avec la Stratégie suisse de nutrition, sur une approche holistique pour promouvoir une alimentation équilibrée. Cette stratégie inclut des mesures en lien avec la restauration collective et la réduction du sel.