

La consommation de sel en Belgique

avec ChatGPT

L'apport moyen en sel des Belges était très élevé (autour de 9-10 g/jour au début des années 2000). Le pain en comporte et constitue un contributeur majeur de sel dans l'alimentation, car il est largement consommé. Par ailleurs, il y avait aussi un problème de carence en iode dans la population.

En 2009, le Service public fédéral Santé publique a lancé une *Convention sur le sel* avec l'industrie alimentaire (FEVIA) et la distribution (COMEOS). L'objectif était de réduire la consommation de sel de la population d'environ 10 % entre 2009 et 2012, via la réforme des produits alimentaires.

Concernant le pain, une convention spécifique boulangers / autorités a été signée pour remplacer le sel de cuisine par du sel iodé dans les pains, pour corriger la carence en iode. Selon la Fédération de l'industrie alimentaire (Fevia), il s'agissait surtout de réduire progressivement le sel dans le pain en combinant réglementation, partenariats volontaires avec les boulangers, suivi scientifique et sensibilisation du public.

Ce modèle a permis de faire des gains de santé publique tout en maintenant la qualité du pain et en minimisant l'impact sur le goût. La réduction a été faite de façon progressive. C'est crucial pour que les consommateurs ne perçoivent pas un goût « moins salé » trop brutalement, ce qui pourrait affecter la demande. L'étude de Sciensano confirme cette baisse et évalue l'impact sur l'apport global en sodium.

Pourquoi cette stratégie a fonctionné

- **Volontariat et partenariat** : Plutôt que d'imposer une réglementation très stricte, la Belgique a choisi de travailler avec l'industrie (boulangers, fabricants, distributeurs). L'approche collaborative facilite l'acceptation.
- **Progressivité** : La diminution n'a pas été brutale. En réduisant graduellement le sel, les habitudes de goût des consommateurs ont pu s'adapter.
- **Contrôle réglementaire** : Il existait déjà une limite légale (arrêté royal) sur la teneur maximale de sel dans le pain, ce qui donnait un cadre clair.
- **Suivi et évaluation** : Grâce aux analyses (laboratoires) et aux études sur la consommation, les autorités peuvent mesurer les progrès et ajuster.
- **Sensibilisation du public** : Le plan national nutrition-santé comprend des campagnes d'information pour expliquer les risques du sel et encourager les comportements sains.

Limites et défis

Même si le sel dans le pain a bien diminué, l'apport total en sel reste un défi, car il y a d'autres sources importantes (viandes, plats transformés, etc.). Le système repose beaucoup sur la volonté de l'industrie : sans engagement, il pourrait y avoir des

régressions. Il faut aussi veiller à ce que la réduction du sel ne compromette pas d'autres aspects nutritionnels (par exemple, la correction iodée doit rester effective).

Conclusion

La Belgique est arrivée à réduire progressivement le sel dans le pain en combinant réglementation, partenariats volontaires avec les boulangers, suivi scientifique et sensibilisation du public. Ce modèle permet de faire des gains de santé publique tout en maintenant la qualité du pain et en minimisant l'impact sur le goût.