

**lunch**  
goûtez **idée**

sel et  
sucre



**moins,  
c'est mieux**

Ce mois-ci, tout tourne autour  
du sel et du sucre et pourquoi  
moins, c'est mieux.

Plus d'infos sur: [lunchidee.ch](http://lunchidee.ch)

 #goutezlunchidee

 [facebook.com/lunchidee.ch](https://facebook.com/lunchidee.ch)

Retournez-  
moi!

# Sel et sucre

Nous les rencontrons chaque jour. Se ressemblant à s'y méprendre, ils trônent sur la table, et se trouvent dans toutes les cuisines.

Nous ne pourrions pas vivre sans **sel**. Le sel de cuisine (chlorure de sodium, abrégé NaCl) est la source principale de minéraux tels le sodium et le chlorure. Moins de 5 grammes de sel par jour suffisent à maintenir nos fonctions organiques essentielles comme la régulation de la pression sanguine, l'équilibre hydrique ou l'excitabilité des muscles et des nerfs. Pourtant, comme bien souvent, *c'est la dose qui fait le poison*: un excès de sel peut avoir un effet néfaste sur la pression sanguine et augmenter le risque de maladies cardio-vasculaires.

En revanche, nous pourrions fort bien nous passer de **sucre**. Dans le langage familier, le sucre se réfère généralement au sucre cristallisé (saccharose) – également connu comme sucre de table. À l'instar du sel, le sucre est un exhausteur de goût et il se cache dans d'innombrables aliments sous forme ajoutée.

## Moins c'est mieux! Conseils et astuces

Moins de sel au quotidien – essayez:

- Le sel rehausse le goût des plats, utilisez-le parcimonieusement et de manière ciblée.
- Goûtez chaque plat avant de vous emparer de la salière par habitude – à la maison et au restaurant!
- Utilisez en cuisine d'autres condiments alternatifs comme les fines herbes fraîches ou séchées, les épices, le citron, l'ail et les oignons.
- Réduisez la quantité d'eau de cuisson: La cuisson à la vapeur préserve davantage le goût des aliments. N'ajoutez le sel qu'à la fin, si nécessaire.
- Les bouillons, sels aux herbes et sauces au soja sont riches en sel. Utilisez-les avec parcimonie.
- Les saucisses, le fromage et les snacks salés, mais aussi les plats prêts à la consommation tels que pizzas et lasagnes, renferment beaucoup de sel et sont par ailleurs souvent riches en graisses et en calories.

Sources: Flyer le sel, plandactionnutrition.ch; Zucker: Weniger ist mehr, Stiftung für Konsumentenschutz (uniquement en allemand)

# Faits et chiffres

On trouve le sel dans la nature sous forme de sel gemme ou dissous dans l'eau de mer, les lacs salés ou les sols. Nous en avons besoin pour vivre, cuisiner, pâtisser et conserver les aliments. En Suisse, on consomme néanmoins presque deux fois plus de sel que la quantité recommandée par l'Organisation mondiale de la Santé (OMS).

## Consommation de sel en Suisse

Consommation moyenne de sel	Consommation de sel recommandée par l'OMS
Environ 9 g par jour soit environ deux cuillères à café rases	Moins de 5 g par jour soit environ une cuillère à café rase

## Où se cache le sel?

Environ 75% du sel que nous consommons provient de produits préparés tels que le pain – que nous ingérons en quantité non négligeable – **fromage, produits carnés, plats prêts à la consommation, snacks salés et soupes.**

Source: osav.admin.ch



Moins de sucre au quotidien – essayez:

- Servez-vous du sucre comme d'une épice, modérément et consciemment.
- Décidez vous-même de la part de sucre dans les recettes et réduisez-la progressivement.
- Coupez les aliments riches en sucre avec des éléments non sucrés: par ex. les jus de fruits avec de l'eau.
- Prenez garde! Le sucre a de nombreuses dénominations et se cache derrière des appellations telles que saccharose, glucose, sucre de raisin, fructose, maltose, mais évidemment aussi dans les ingrédients naturels tels que le miel, les fruits secs, le sirop de riz, le sucre de coco, etc.
- Veillez à la liste des ingrédients: si le sucre se trouve au début, il y a beaucoup de sucre!



**Essayez:** Idées raffinées et informations sur ce thème sur [lunchidee.ch](http://lunchidee.ch)

Le sucre fait partie des hydrates de carbone. La forme de sucre la plus connue est le sucre **cristallisé (saccharose)**, composé de **glucose et fructose**. Ce type de sucre est présent naturellement dans la betterave sucrière ou la canne à sucre.

## Consommation de sucre en Suisse

Consommation moyenne de sucre	Consommation de sucre recommandée par l'OMS
40 kg par personne et par an ou 110 g par jour (correspond à 28 carrés de sucre de 4 g)	Au maximum 50 g de sucre ajouté* par jour (correspond à 12,5 carrés de sucre de 4 g)

\* Sucre ajouté = sucre additionné durant le processus de fabrication ou que l'on ajoute soi-même. Le sucre présent naturellement dans les fruits, les légumes, le lait, les céréales, etc. n'est pas concerné.

## Où se cache le sucre?

Étant l'un des ingrédients les plus avantageux, le sucre se cache dans de nombreux aliments: dans les douceurs telles que **chocolat, boissons sucrées, céréales du petit-déjeuner et yogourts**, mais aussi dans les **saucés et chips**. C'est ainsi que nous consommons une tasse entière de sucre au cours de la journée sans en être conscients.



## Naturellement doux: miel, sirop d'agave...

Les édulcorants naturels tels que **miel, sirop d'agave, sirop de datte ou sirop d'érable, concentré de pomme ou de poire** sont-ils une alternative saine au sucre de table?

Ces édulcorants contiennent certes des vitamines et des sels minéraux, mais en quantité si minime qu'ils ne contribuent pas de manière significative à la santé. Par ailleurs, ils peuvent – comme le sucre commun – causer des caries. Et **le sucre de canne brun** n'est pas plus sain: seul son processus de transformation le différencie du sucre blanc raffiné. Il est intentionnellement moins nettoyé ou coloré ensuite à l'aide de mélasse, ce qui lui donne sa couleur brun-jaune.



De nombreuses alternatives au sucre telles que le sucre de coco, le sirop d'agave ou le sirop de datte viennent de loin. Privilégiez **les produits biologiques et certifiés commerce équitable** et considérez, pour le miel également, l'origine, la production et l'acceptabilité sociale!



# Sucre de betterave ou sucre de canne?

**La canne à sucre** est une plante sucrée et juteuse cultivée depuis des milliers d'années déjà. On estime que la première production de sucre issu du jus de canne à sucre date du IV<sup>e</sup> siècle apr. J.-C. Depuis le début du XIX<sup>e</sup> siècle, le sucre est également fabriqué à partir de la **betterave sucrière**.

Afin de couvrir le **besoin global en sucre**, la canne à sucre et la betterave sucrière font aujourd'hui l'objet de cultures intensives: près de 80% du sucre produit sur le plan mondial provient de la canne à sucre et environ 20% de la betterave sucrière.

Chaque année, des millions de tonnes de sucre sont produites. Cela laisse des traces – au Sud comme au Nord: les forêts tropicales sont sacrifiées, des produits phytosanitaires chimiques de synthèse et engrais sont utilisés et le sol est exploité de manière intensive.



**Vous pouvez le faire:** Privilégiez le sucre bio produit en Suisse ou le sucre de canne issu du commerce équitable. Dans les produits transformés contenant du sucre, veillez aux labels bio et commerce équitable. Plus d'infos sur [lunchidee.ch](http://lunchidee.ch).

## lunch idée

Ce que nous mangeons et buvons agit sur notre bien-être et sur notre santé, tout en influençant l'environnement, la société et l'économie: en Suisse, 28% des dommages écologiques sont dus à l'alimentation, et chaque année un tiers des denrées alimentaires produites sont gaspillées, tandis que toujours plus de personnes souffrent de pathologies liées à l'alimentation. Il est temps d'agir!

Le projet *lunchidée* s'engage en faveur de plus de valorisation et de plaisir en toute conscience: à midi, nous vous servons des idées inspirantes pour vous inviter à réfléchir et à agir autour d'une alimentation saine et durable. Le plaisir n'est pas en reste car les cuisiniers et cuisinières des restaurants *lunchidée* créent chaque mois de nouveaux menus savoureux sur un thème important pour l'avenir.

**Goûtez! Pour une culture culinaire durable qui profite à tous.**

[www.lunchidee.ch](http://www.lunchidee.ch)

*lunchidée* est rendu possible grâce à Engagement Migros, le fonds de soutien du groupe Migros.