

Moins salé, plus sain

Les Suisses sont de gros mangeurs de sel. Leur consommation quotidienne est estimée à env. 10 g par jour. Soit le double de la quantité recommandée par l'Organisation mondiale de la santé (OMS). Alors que le sel est soupçonné de favoriser l'hypertension et les maladies cardiovasculaires.



Moins de sel dans le caddie

Pour contribuer à cette promotion de la santé, Coop a décidé d'ici à la fin de cette année de réduire la teneur en sel des produits de sa marque propre. Cette initiative s'inscrit dans le cadre d'«actionsanté», un programme de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) qui entend motiver la population à manger plus sain et à pratiquer une activité physique régulière.

Coop ne s'engage pas seulement à réduire le sel dans les produits de sa marque propre, mais à diminuer aussi la teneur en sucre et à optimiser la qualité des graisses. Tout cela naturellement, sans être au détriment du goût, car soutenir le programme d'«action-santé» n'aurait pas de sens si les consommateurs resalaient des produits sains jugés trop fades.

Moins de sel, plus de goût

Surveiller sa consommation de sel n'est absolument pas difficile. Le premier geste consiste à supprimer la salière sur la table. En modérant sa consommation de sel, on redécouvre les saveurs authentiques et le goût naturel des aliments. En salant moins, on apprend aussi à mieux utiliser les herbes et les épices, et on parvient avec le temps à mieux distinguer les arômes.