

A la fois sain et bon, c'est possible!

Auteurs: Magali Chollet, Helena Stoffers

Le sel peut provoquer chez certaines personnes des problèmes de santé, par exemple de l'hypertension. Il est toutefois important comme support et exhausteur naturel du goût et il sert aussi à la sûreté des denrées alimentaires.

Le sucre est associé aux caries, au surpoids, à la résistance à l'insuline et au diabète. Il est cependant une source indispensable d'énergie pour le cerveau.

L'OMS recommande une baisse de la teneur en sel et en sucre. Mais ces aliments réduits en sel ou en sucre sont-ils encore suffisamment savoureux? Des dégustations réalisées par Agroscope montrent que tel est le cas.



Un yoghourt (180g) du commerce contient environ 10% de sucre ajouté, soit 5 à 6 morceaux de sucre, soit 1/3 de la quantité recommandée



8 tranches de salami correspondent à 1/2 une cuillère à café de sel, soit la moitié de la quantité recommandée

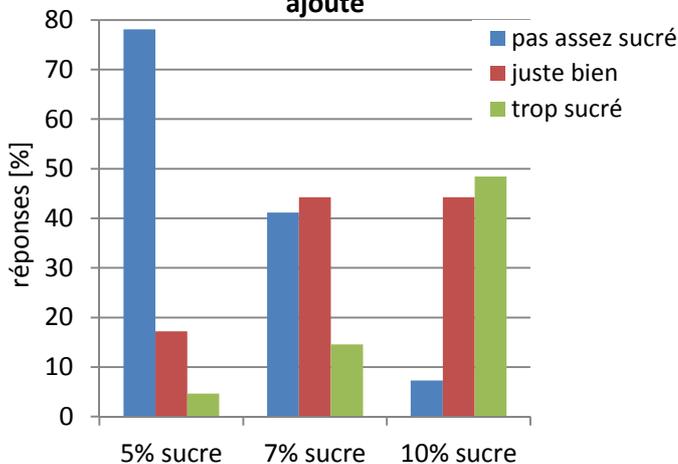
Recommandation et consommation de sucre

La consommation effective de sucre en Suisse est d'environ 110g par jour et par personne, alors que la quantité recommandée est d'environ 50g.

Des yoghourts ne contenant que 7% de sucre ajouté sont aussi appréciés par les consommateurs-trices

Une dégustation avec environ 200 personnes a montré que des yoghourts contenant 7% de sucre ajouté à la place des 10% du commerce sont aussi appréciés. La majorité des personnes interrogées ont qualifié de tels yoghourt de «juste bien» alors que les yogourts avec une quantité supérieure de sucre ont été jugés trop sucrés.

Appréciation du goût sucré de yogourts avec différentes concentrations de sucre ajouté



48% des dégustateurs-trices trouvent le yoghourt à la fraise avec 10% de sucre trop doux. Le yoghourt à 7% a été davantage apprécié.

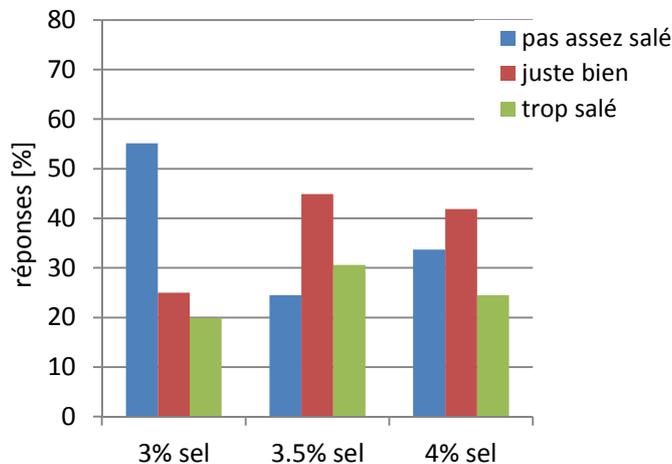
Recommandation et consommation de sel

La consommation effective de sel en Suisse est de 7 à 13g par jour et par personne, alors que la quantité recommandée est de 5g.

Une réduction de 10 à 15% de sel est possible

Des salamis avec une réduction de sel de 15% ont été davantage appréciés et même qualifiés de «juste bien salé». De plus, ces salamis ne présentaient ni défauts de texture ni problèmes microbiologiques.

Appréciation du goût salé de salamis avec différentes concentrations de sel ajouté



45% des dégustateurs-trices trouvent le salami contenant seulement 3,5% à leur goût.

