



## NOUVELLE CAMPAGNE DE RÉDUCTION DU SEL DANS LE PAIN : UN ENGAGEMENT EN FAVEUR DE LA SANTÉ



Depuis un certain temps déjà, la relation entre la consommation excessive de sel et les problèmes d'hypertension, qui, à leur tour, augmentent le risque de maladies cardiovasculaires, est bien établie. En ce sens, la France s'est résolument engagée à réduire la quantité de sel dans l'ensemble de l'alimentation.

Le pain, pilier de notre alimentation quotidienne, contribue toujours de manière significative à cette consommation excessive de sel, représentant environ 20 % de l'apport journalier. C'est pourquoi, le secteur de la boulangerie a décidé de prendre des mesures concrètes pour atteindre cet objectif. Voici les seuils auxquels il est désormais engagé :

En 2022 :

- 1,5 gramme de sel pour 100 grammes de pain courant ou traditionnel.

À partir d'octobre 2023 :

- 1,4 gramme de sel pour 100 grammes de pain courant ou traditionnel.

- 1,3 gramme de sel pour 100 grammes de pain pour les pains spéciaux.

Suite à une première campagne d'analyse des pains en boulangerie dont les résultats ont été annoncés par le ministère en juillet dernier, il est réjouissant de constater que l'objectif de 1,5 gramme de sel pour 100 grammes de pain a été atteint à hauteur de 82%.

Octobre 2023 marquera la prochaine étape qui consistera à analyser 339 types de pain, dont 234 sont des pains spéciaux, collectés dans tout le pays, pour vérifier la conformité aux nouveaux seuils.

Ces nouveaux seuils à atteindre sont un vrai challenge pour la Boulangerie Française. La Confédération Nationale de la Boulangerie-Pâtisserie Française mettra tout en œuvre pour accompagner les artisans boulangers-pâtisseries dans cet objectif de santé publique.

Des solutions alternatives telles des levains actifs en complément de la levure ainsi que des extraits de levure existent pour compenser la réduction de sel.

Dose de sel par kg de pain en fonction du poids de sel/kg de farine et du taux d'hydratation							
	60%	62%	64%	66%	68%	70%	72%
g sel/kg de pain	g de sel par kg de farine						
15 g	17,50 g	17,80 g	18,00 g	18,20 g	18,40 g	18,60 g	18,80 g
14 g	16,30 g	16,50 g	16,80 g	17,00 g	17,20 g	17,40 g	17,60 g
13 g	15,20 g	15,40 g	14,60 g	15,80 g	16,00 g	16,20 g	16,40 g

À la lecture de ce tableau, on peut constater que :

- Avec un taux d'hydratation de 66 %, pour respecter les **1,4g de sel/100g** de pain, il ne faut pas dépasser 17g/kg de farine.
- Avec un taux d'hydratation de 72%, pour respecter les **1,3g de sel/100g** de pain, il ne faut pas dépasser 16,4g/kg de farine.

Le taux de sel dépend aussi du degré de cuisson, de la taille des pains..., les valeurs ci-dessus ont été obtenues par calcul sur des valeurs moyennes, il est donc prudent de se situer légèrement en-dessous des valeurs indiquées.

Pour chaque variation d'un point d'hydratation, on peut faire varier la dose de sel d'environ 0,6% tout en obtenant la même dose dans le pain.

Plus d'informations :  
contactez votre groupement professionnel de la Boulangerie.

