

Un peu d'assaisonnement umami peut-il contribuer à régler un gros problème de santé ?

Le rapport surprenant entre l'umami, le sel et l'hypertension

L'hypertension : le « tueur silencieux »

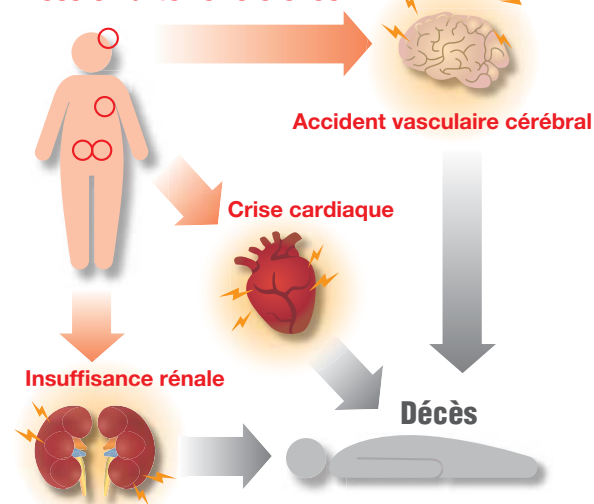
Généralement lorsque vous vous présentez à un rendez-vous chez le médecin, vous vous retrouvez rapidement avec un tensiomètre autour du bras, que le médecin gonfle avant de relever votre tension. Si vous êtes chanceux, et en bonne santé, c'est la seule fois où vous devez penser à votre pression artérielle. Pour bon nombre d'autres personnes, le médecin peut vous dire que votre tension est légèrement élevée et que vous devriez faire attention à votre alimentation ou faire plus de sport.

Vérifier la pression artérielle est une procédure si habituelle qu'il est facile de la considérer comme quelque chose de normal. Mais en réalité, le fait d'avoir une pression artérielle élevée (ou de l'hypertension, dans le jargon médical) est très dangereux. Selon la très célèbre *Mayo Clinic*, près de la moitié des personnes souffrant d'hypertension non traitée mourront d'une maladie cardiaque en raison d'une mauvaise circulation du sang (une crise cardiaque, par exemple), et un tiers de ces personnes risque de mourir d'un accident

vasculaire cérébral¹. Qui plus est, l'hypertension ne présente pas de symptômes apparents, et c'est bien entendu la raison pour laquelle le médecin vérifie votre tension artérielle à chaque consultation.

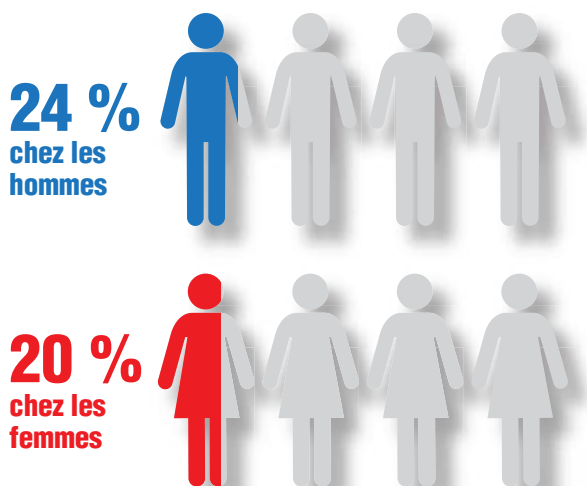
■ Risque d'hypertension

Pression artérielle élevée



Malgré notre connaissance des dangers qu'elle représente et notre capacité à la maintenir sous contrôle grâce à une alimentation équilibrée, au sport et à une vaste gamme de médicaments efficaces, **l'hypertension enregistre une hausse dans les pays du monde entier**. En 2015, l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) a fait savoir que la prévalence de l'hypertension chez les personnes âgées d'au moins 18 ans était de 20 % chez les femmes et de 24 % chez les hommes². Et pire encore, l'hypertension serait responsable de 9,4 millions de décès à travers le monde chaque année³. Cela représente 13 % de tous les décès, toutes causes confondues⁴ !

■ **La prévalence de l'hypertension chez les personnes âgées d'au moins 18 ans**



Outre le fardeau qu'elle représente pour les patients et leurs familles, l'hypertension pèse également beaucoup sur la société en raison des coûts médicaux qu'elle engendre. Rien qu'aux États-Unis, le coût annuel de l'hypertension est estimé à 54 milliards de dollars⁴. À titre de comparaison, cela reviendrait à donner mille dollars à chaque individu aux États-Unis, au Royaume-Uni et en Russie⁵.

■ **Coût annuel de l'hypertension aux États-Unis**



Mais il y a de bonnes nouvelles. Tous les pays ne connaissent pas une hausse de l'hypertension. Et l'un des pays qui résiste à cette tendance est le Japon, où la prévalence de l'hypertension baisse progressivement depuis les années 1960. L'une des raisons invoquées pour expliquer cette tendance positive est une amélioration du régime alimentaire, et en particulier une baisse de la consommation de sel de table.

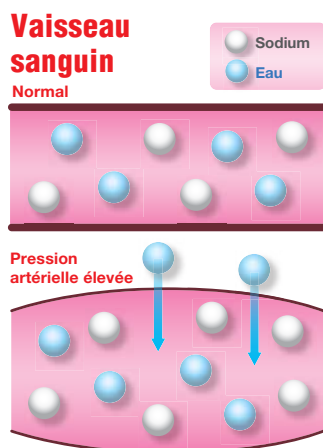
Le lien entre le sel de table et l'hypertension

Le sodium est essentiel à la santé humaine. Sans sodium, nous ne pourrions pas contracter nos muscles, et notre système nerveux ne pourrait pas fonctionner car nous ne pourrions pas transmettre d'influx nerveux. Outre le fait d'être essentiel à la santé humaine, on peut aussi estimer que le sel a permis à notre espèce de survivre. Autrefois, les aliments n'étaient pas toujours disponibles. Un hiver rude pouvait gâcher la chasse, et un printemps sec pouvait ruiner les récoltes. Ainsi, pendant des milliers d'années, les humains ont utilisé le sel pour conserver les aliments, notamment la viande, le beurre et même le pain, ce qui leur permettait de se nourrir toute l'année.

Néanmoins, il est largement reconnu qu'une consommation excessive de sel peut être source d'hypertension. Comment une chose aussi cruciale pour notre santé peut-elle être responsable de l'hypertension, que l'on surnomme le « tueur silencieux » ? En résumé, plus notre corps renferme de sel, plus il est difficile

d'éliminer l'excédent d'eau de notre sang. Pour schématiser, cela signifie qu'il y a plus de liquide dans votre circulation sanguine, et donc une pression plus élevée.

■ **Rapport entre la consommation de sel et l'augmentation de la pression artérielle**



La consommation de sel n'est qu'un des facteurs d'hypertension, mais en comparaison avec d'autres facteurs, comme l'hérédité ou le stress par exemple, elle est un peu plus facile à contrôler. C'est la raison pour laquelle l'OMS a publié des orientations selon lesquelles les gens devraient manger moins de 2 grammes de sodium par jour, soit l'équivalent d'environ 5 grammes de sel de table⁶. Par ailleurs, les États membres de l'OMS ont convenu de réduire la consommation de sel de la population mondiale de 30 % d'ici l'année 2025⁷.

■ **Les membres de l'OMS ont convenu de réduire la consommation de sel de 30 %**



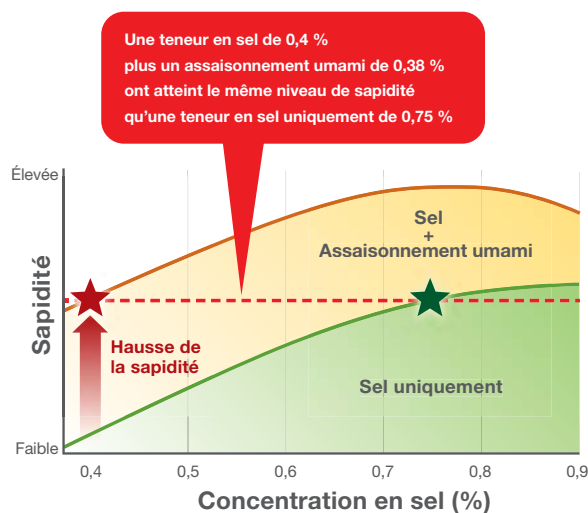
L'assaisonnement umami peut-il résoudre en partie ce problème ?

L'assaisonnement umami (glutamate de sodium, MSG) n'est pas du sel de table. Le MSG contient 12 % de sodium, contre 39 % dans le sel de table. Qui plus est, par rapport au sel de table, une plus petite quantité de MSG est nécessaire pour augmenter la sapidité des aliments. Ensemble, ces deux points signifient que la consommation totale de sodium provenant de l'assaisonnement umami est nettement inférieure à celle provenant du sel de table.

Cela induit une question très intéressante : en raison de la quantité réduite d'assaisonnement umami nécessaire pour améliorer la sapidité des aliments, et compte tenu de la quantité de sodium moins élevée dans l'assaisonnement umami, l'utilisation d'assaisonnement umami peut-elle aider les gens à réduire leur consommation de sel ?

Selon au moins une étude, la réponse à cette question semble être « oui ». Les personnes ont évalué la sapidité d'un potage clair japonais assaisonné avec du sel de table, et un autre avec beaucoup moins de sel de table et de l'assaisonnement umami. Résultat : avec l'ajout d'assaisonnement umami, le même niveau de sapidité pouvait être obtenu en utilisant 30 % de sel en moins⁸ ! Chez [Ajinomoto Co., Inc.](https://www.ajinomoto.com) (« Ajinomoto Co. »), nous estimons que nous pouvons atteindre une réduction similaire de la consommation de sel pour une vaste palette de plats traditionnels à travers le monde.

■ **L'assaisonnement umami peut réduire la consommation de sodium d'environ 30 %**



Adapté de S. Yamaguchi et al, 1984

Des aliments peu salés peuvent avoir très bon goût

Voici une recette simple qui utilise l'assaisonnement umami pour vous aider à réduire le sel dans votre régime alimentaire sans sacrifier le goût !



Recette d'œufs brouillés

8 œufs : 400 g

Lait : 8 cl

Poivre blanc : selon votre convenance

+

• **Recette typique**

Sel : **2 g** (1/2 cuillère à café)

• **Recette peu salée**

Sel : **0,8 g** (1/6 d'une cuillère à café)

AJINOMOTO® : **0,4 g**

Réduction de sel supérieure à **50 %**

Faire notre part pour réduire la consommation de sel

Dans le cadre de notre engagement visant à aider les gens à manger et vivre sainement, la société Ajinomoto Co. participe à de nombreuses activités à travers le monde pour aider les gens à réduire leur consommation de sel. Par exemple :

- Japon : nous avons mis en place avec la Japanese Society of Hypertension (société japonaise d'hypertension) la « Journée officielle de la réduction du sel », au cours de laquelle Ajinomoto Co. fait la promotion d'aliments peu salés dans de grandes boutiques à travers le Japon.
- États-Unis : nous avons organisé des démonstrations culinaires et sur l'umami lors du salon Food Nutrition Conference and Expo, la plus grande réunion annuelle mondiale de professionnels de l'alimentation et de la nutrition.
- Vietnam : nous avons fourni un logiciel d'élaboration de menus pour créer des repas scolaires bien équilibrés avec une quantité appropriée d'assaisonnement umami et une teneur en sel réduite pour plus de 4 000 établissements scolaires.
- Brésil, Pérou et Indonésie : nous avons organisé plusieurs colloques sur l'assaisonnement umami et la réduction de la consommation de sel.
- Malaisie : nous avons publié un livre de cuisine faible en sel et riche en umami, en tenant compte des recommandations de l'OMS liées à la consommation quotidienne de sel.

Notre promesse

La réduction de la consommation de sel est l'une des mesures les plus rentables que les pays peuvent prendre pour améliorer la santé de leurs citoyens. Si la consommation de sel peut être réduite de 30 % d'ici 2025, environ 2,5 millions de décès liés à l'hypertension pourraient être évités chaque année⁷.

Nous nous engageons solennellement à contribuer à cet effort mondial grâce à des communications étayées par des preuves et une démonstration de la manière d'utiliser efficacement l'assaisonnement umami dans le cadre d'un régime alimentaire sain, équilibré et moins salé.

À propos d'Ajinomoto Co., Inc.

Ajinomoto Co. est un fabricant mondial d'assaisonnements, de denrées alimentaires transformées, de boissons, d'acides aminés, de produits pharmaceutiques et de produits chimiques spécialisés de haute qualité. Depuis plusieurs décennies, Ajinomoto Co. contribue à la culture alimentaire et à la santé humaine à travers l'application d'un large éventail de technologies liées aux acides aminés. Aujourd'hui, la société s'implique de plus en plus dans les solutions visant à améliorer les ressources alimentaires, la santé humaine et le développement durable mondial. Fondée en 1909 et aujourd'hui présente dans 35 pays et régions, la société Ajinomoto Co. a réalisé un chiffre d'affaires net de 1 150,2 milliards de yens (10,36 milliards de dollars) au cours de l'exercice 2017. Pour en savoir plus sur Ajinomoto Co. (TYO : 2802), rendez-vous sur www.ajinomoto.com.

Références :

1. Mayo Clinic Staff, « High blood pressure dangers : Hypertension's effects on your body », Mayo Clinic.
<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/high-blood-pressure/in-depth/high-blood-pressure/art-20045868>
2. OMS, « Global Health Observatory (GHO) data : Raised Blood Pressure », Organisation mondiale de la Santé.
http://www.who.int/gho/ncd/risk_factors/blood_pressure_text/en/
3. OMS, « Questions-réponses sur l'hypertension artérielle », Organisation mondiale de la Santé, septembre 2015.
<http://www.who.int/features/qa/82/en/>
4. Luis Alcocer et Liliana Cueto, « Review : Hypertension, a health economics perspective », Therapeutic Advances in Cardiovascular Disease 2 (3) : 147-155, 1^{er} juin 2008.
5. Groupe de la Banque mondiale, « Données : Population, total : Tous les pays et économies », La Banque mondiale.
https://data.worldbank.org/indicator/SP.POP.TOTL?name_desc=false
6. OMS, « Nouvelles orientations de l'OMS sur le sel et le potassium dans l'alimentation », Organisation mondiale de la Santé, janvier 2013.
http://www.who.int/mediacentre/news/notes/2013/salt_potassium_20130131/en/
7. OMS, « Réduire la consommation de sel », Organisation mondiale de la Santé, 30 juin 2016.
<http://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/salt-reduction>
8. Données internes.