



Cette semaine vous allez revenir sur une question qui intéresse beaucoup de consommateurs africains: les cubes alimentaires. Hamidou qui habite Bamako souhaite savoir de quoi sont réellement composés ces cubes alimentaires ?

La meilleure façon de répondre à Hamidou, c'est de prendre un paquet de cubes alimentaires, qui sont aussi appelés, bouillons cubes, dans de nombreux pays, et de regarder la composition imprimée sur l'emballage. On s'aperçoit rapidement qu'il y a un premier piège...

Pour les cubes fabriqués en Europe, ils pèsent chacun 10g mais les industriels qui les fabriquent ont choisi d'exprimer le détail de leurs compositions en portion correspondant à un $\frac{1}{4}$ de cube.

Maintenant lorsqu'on analyse la composition de cette portion d' $\frac{1}{4}$ de cube, on se rend compte que les quantités de protéines, de sucres et de graisses sont faibles. Par contre, le sel est présent en quantité très importante avec 0,46g de sodium, soit 1,2 g de sel pour une portion de 2,5 g !

Ce qui veut dire qu'un cube entier de 10 gr contient quasiment 5 g de sel !

Claire Hédon: et cette quantité de sel semble énorme si on la compare aux apports journaliers recommandés ?

Consommation de cubes alimentaires ou de bouillons cubes: attention à votre santé !

Écrit par Dr Soumaïla COUMARE
Samedi, 19 Mars 2016 22:57

Effectivement Claire, si l'on regarde de nouveau notre paquet, il indique que la portion d'1/4 de cube représente 19,2% des apports de sel journaliers recommandés ce qui veut dire qu'un seul cube entier apporte quasiment 80% des apports en sel d'une journée.

Il faut rappeler que l'Organisation Mondiale de la Santé recommande une consommation maximale de 5 g de sel par jour. Ceci signifie qu'un seul cube apporte quasiment cette quantité maximale journalière sans tenir compte des apports venant d'autres sources de sel (comme le sel de table qui est souvent ajouté dans les plats mais aussi le sel contenu dans les aliments comme le pain, les fromages, la moutarde, le concentré de tomate ... et on pourrait citer beaucoup d'autres aliments).

On comprend mieux maintenant pourquoi les compositions sont exprimées en portion d'1/4 de cube, ça effraie moins le consommateur qui se penche sur l'emballage !

Claire Hédon: Est-ce que les cubes alimentaires fabriqués en Europe et en Afrique ont la même composition ?

Si l'on analyse la composition de 2 cubes alimentaires de la même marque mais l'un produit pour l'Afrique et l'autre pour l'Europe, on découvre de nouveau plusieurs choses surprenantes :

- En premier lieu, les cubes fabriqués pour l'Afrique sont plus gros. Ils pèsent 12 gr et non plus 10 grammes.

- Ensuite, à portion égale, le cube fabriqué en Afrique contient 0,3 grammes de sel en plus par portion soit une différence de 1,2 g par cube !

Rendez-vous compte Claire, cela signifie que chaque cube fabriqué pour l'Afrique contient 8 grammes de sel soit 1,6 fois l'apport journalier maximum recommandé par l'Organisation Mondiale de la Santé !

Consommation de cubes alimentaires ou de bouillons cubes: attention à votre santé !

Écrit par Dr Soumaïla COUMARE
Samedi, 19 Mars 2016 22:57

Claire Hédon: avec ces données que peut-on conseiller à nos auditeurs ?

Au vu des quantités de sel contenues dans un cube, il faut que nos auditeurs appliquent 3 recommandations simples :

- Il faut tout d'abord qu'ils réduisent drastiquement leur consommation de cube alimentaire. Une portion par jour et par personne, soit $\frac{1}{4}$ de cube par jour et par personne, semble suffisant;

- Il ne faut surtout pas rajouter de sel de table dans un plat qui contient déjà une portion de cubes alimentaires ;

- Enfin, il faut éviter absolument, comme ça se fait dans de nombreux pays africains, d'effriter un cube alimentaire sur une omelette ou dans un sandwich comme si c'était une épice.

Source: [Le blog de Claire Hédon de Priorité Santé sur RFI.](#)

Pour poursuivre les échanges sur cette chronique rendez-vous sur :

<https://twitter.com/StephBesancon>

<https://www.facebook.com/pages/ONG-Santé-Diabète/145164382217690>