



Auteur
Alice Dewitte



Pharmacie Dewitte
59180 Cappelle-la-Grande



Le sel : attention aux excès



Le sel se cache dans de nombreux aliments de la vie quotidienne. Il est indispensable au bon fonctionnement de l'organisme mais des apports excessifs peuvent avoir des effets néfastes sur la santé.

Les effets du sodium

Il contrôle avec le potassium l'équilibre hydrique de l'organisme. Ils règlent les mouvements de l'eau au niveau corporel, les échanges entre l'eau qui se trouve dans les cellules et l'eau extracellulaire. Le sel consommé est en quasi-totalité constitué de chlorure de sodium (NaCl). Il contient également, en faible proportion, d'autres minéraux. Il peut être enrichi en iode ou en fluor pour un développement sain du cerveau du fœtus et du jeune enfant et pour optimiser les fonctions mentales en général.

La totalité du sel apportée par l'alimentation est en permanence absorbée dans le tube digestif pour rejoindre le sang. Le surplus est filtré et éliminé par les reins en même temps que la quantité d'eau nécessaire.

La consommation du sel

L'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) recommande un apport maximal de 5 gr de sel par jour (ce qui équivaut à 2 gr de sodium). **En réalité, l'apport est en moyenne en France de 8,7 gr/jour chez les hommes et 6,7 gr/jour chez les femmes.**

Historiquement, le sel a commencé à être utilisé pour conserver les denrées alimentaires. Rapidement, il est devenu un allié précieux de l'industrie alimentaire. Connue pour être un exhausteur de goût, il sert à faire ressortir les saveurs d'un plat. Il joue également un rôle dans la texture de certains aliments grâce à sa capacité à retenir l'eau.

On estime que 15 % du sel consommé provient de la salière de table, 5 à 10 % se trouve dans les aliments à l'état naturel (eau minérale, poisson...), 75 à 80 % sont issus

des produits transformés de l'industrie agroalimentaire et notamment : le pain et les biscottes, la charcuterie, les soupes, les fromages, les plats cuisinés, les pizzas et quiches. Réduire notre consommation de sel ne pourra donc se faire qu'en collaboration avec les industriels.





Supprimer les habitudes à risque

- ne pas mettre de salière sur la table,
- réduire la quantité de sel ajoutée dans l'eau de cuisson,
- ne pas saupoudrer systématiquement avant de goûter le plat,
- limiter les produits industriels et les eaux minérales riches en sodium,
- limiter la consommation des assaisonnements riches en sel (bouillons, sauce soja...) et aussi des aliments de grignotage salés,
- ne pas habituer les jeunes enfants à manger salé.

Les risques liés à l'excès de sel

Une surconsommation de sel (plus de 12 gr/jour) a des effets néfastes sur la santé notamment en augmentant la pression artérielle et la survenue de maladies cardiaques. L'excès de sel est aussi reconnu pour favoriser les accidents vasculaires cérébraux et le cancer de l'estomac.

Une consommation excessive serait également un facteur de risque d'ostéoporose, sachant qu'un taux élevé de sel dans le sang augmente l'élimination de calcium dans les urines.

Le sel de régime

Pour les inconditionnels du sel, il existe des sels de régime en substitut du sel de table, soit des sels à teneur réduite en sodium ou des sels ne contenant pas de sodium mais du chlorure de potassium (seul ou avec du chlorure de magnésium, du chlorure d'ammonium...).

Ce sel est déconseillé à toute personne sujette à un déséquilibre du potassium. Il est recommandé de demander l'avis de votre médecin ou de votre pharmacien.





Les conseils de votre Calipharmacien :

- privilégiez les plats faits maison,
- remplacez le sel par d'autres types d'assaisonnement comme les épices, les herbes aromatiques et cuisinez avec de l'ail, des oignons, des échalotes,
- si vous savez que vous allez consommer des plats très salés, essayez de boire plus d'eau que d'habitude,
- consultez les étiquetages pour guider vos choix alimentaires,
- étalez sur un certain temps la baisse progressive des teneurs en sel dans les produits afin de permettre à nos papilles gustatives de s'habituer.

Trouvez d'autres idées recettes sur :
la-fabrique-a-menus.fr

*“Pour éviter la
surconsommation de
sel, privilégiez les plats
faits maison”*