

Le sel : ami ou ennemi ?



Actuellement, nous consommons 9 à 12g de sel par jour soit environ deux cuillères à café. D'après l'organisation mondiale de la santé, les recommandations quotidiennes sont de 5g soit une cuillère à café par jour.

Cet excès de sel peut s'expliquer par le fait que 80% du sel consommé est « caché » dans les aliments transformés tels que les plats cuisinés et les biscuits apéritifs. Les 20% autres proviennent du sel dit « d'ajout ».

Il est également important de noter que les principaux « pourvoyeurs » de sel caché restent le pain, la charcuterie et le fromage car ce sont des aliments consommés en plus grande quantité et plus régulièrement.

Le sel, de son nom scientifique « chlorure de sodium / NaCl » est composé de deux minéraux, le sodium « Na » et le chlorure « Cl » :

1g de sel = 0,4g sodium + 0,6g chlorure

Ces deux minéraux sont indispensables à l'organisme car ils permettent la répartition de l'eau dans le corps, la régulation du volume et de la pression sanguine ainsi que le bon fonctionnement des muscles, du cœur et du système nerveux. Ils sont disponibles naturellement dans les fruits, les légumes, les céréales et le lait.

Une alimentation variée et équilibrée permet normalement de couvrir les besoins de l'organisme sans avoir besoin d'ajouter du sel.

En cas d'excès de sel, l'effet néfaste le plus important est l'hypertension artérielle, principal facteur de risque des maladies cardiovasculaires telles que les AVC (accident vasculaire cérébral) ou l'infarctus du myocarde. De plus, il favorise également la fragilité osseuse (sur le long terme, risque accru d'ostéoporose), les calculs rénaux et le risque de cancer de l'estomac.

Pour limiter sa consommation de sel voici quelques conseils :

- Goûtez avant de resaler.
- Comparez les étiquettes pour choisir les aliments les moins riches en sel.
- Limitez l'ajout de sel lorsque vous cuisinez (attention aux bouillons cubes et sauces soja qui sont très salés).
- Pensez à utiliser: les épices, les herbes aromatiques, l'ail, l'oignon, l'échalote, le citron, le gingembre, le poivre, les mélanges de baies, les huiles comme l'huile colza grillé, l'huile d'olive vierge ou encore les vinaigres de framboise, de cidre ou balsamique, pour relever le goût de vos aliments.
- Consommez occasionnellement des plats cuisinés du commerce.
- Choisissez des eaux minérales faibles en sodium (inférieur à 150mg de sodium/litre).
- Habituez dès le plus jeune âge, vos enfants à peu saler et à goûter avant de resaler.

Sources : Organisation mondiale de la Santé, « Réduction du sel », aide mémoire n°393, septembre 2014 / Sciences et Avenir n°815 BIS, Santé nutrition, « Comment éviter l'excès de sel ? »

Betty BORGHI Diététicienne