



LE SEL

Bien qu'il existe des écarts sensibles entre les quantités de sel consommé d'un pays à l'autre, nous pouvons constater une dérive de l'alimentation contemporaine vers le « **plus salé** » avec toutes ses conséquences sur l'organisme.

L'OMS recommande une consommation de sel inférieure à 5 grammes par jour pour un sujet adulte ; et un niveau un peu plus bas pour certaines populations.

Qu'est-ce que le sel ?

Sur les emballages alimentaires le sel peut être indifféremment désigné par « **sel** », « **sodium** », ou « **chlorure de sodium** ».

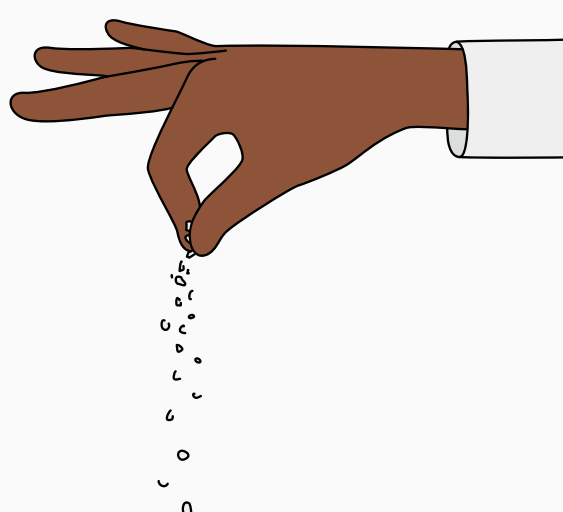
Le **sodium (Na)** est un **sel minéral**, il se retrouve dans nos aliments couplé au **chlore (Cl)** sous forme de chlorure de **sodium (NaCl)**.

Les sels minéraux font partie des nutriments que nous apportent nos aliments. Avec les vitamines et les oligoéléments, ils forment la classe des **micronutriments** et ils sont tous indispensables à la bonne utilisation par le corps des macronutriments que sont les lipides (*matières grasses*), les protides (*protéines*) et les glucides (*sucres ou hydrates de carbone*).

Le **sel naturel** est un sel brut qui, en plus du **sodium (Na)**, contient d'autres sels minéraux comme le **calcium (Ca)** et le **magnésium (Mg)**. Son goût, son aspect, sa composition dépendent de l'endroit de sa production.

Il peut avoir deux (02) origines :

- **Marine** : c'est le sel marin (*la fleur de sel en surface, le gros sel ou sel gris en profondeur*) ;
- **Fossile** : c'est le **sel gemme**, présent dans le sol sous forme de gisements.



Le **sel raffiné** est obtenu par raffinage du **sel brut**, il est de couleur blanche, est composé de **99,9% de chlorure de sodium**.

Pour obtenir le sel alimentaire, on lui ajoute des substances antiagglomérantes qui empêchent le colmatage des cristaux de chlorure de sodium ; ainsi que des **composés iodés** (*pour combattre le goitre*), des **composés fluorés** (*pour lutter contre les caries dentaires*).

Le sel alimentaire est principalement utilisé comme sel de table et sel de cuisine pour **l'assaisonnement et la conservation des aliments**.



Quelle est l'utilité du sel dans notre corps ?

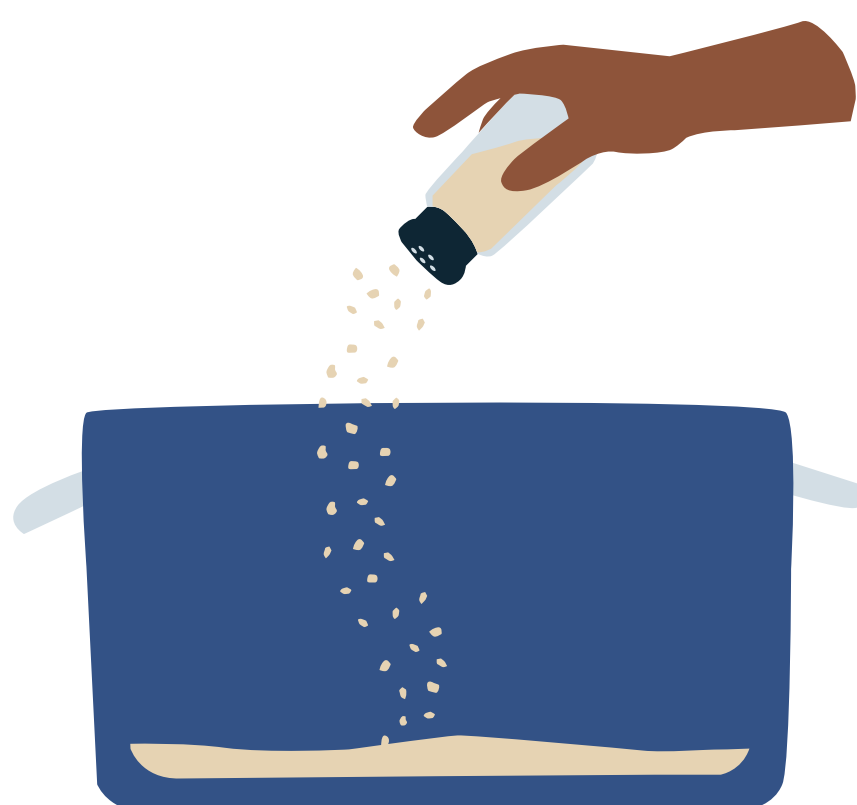
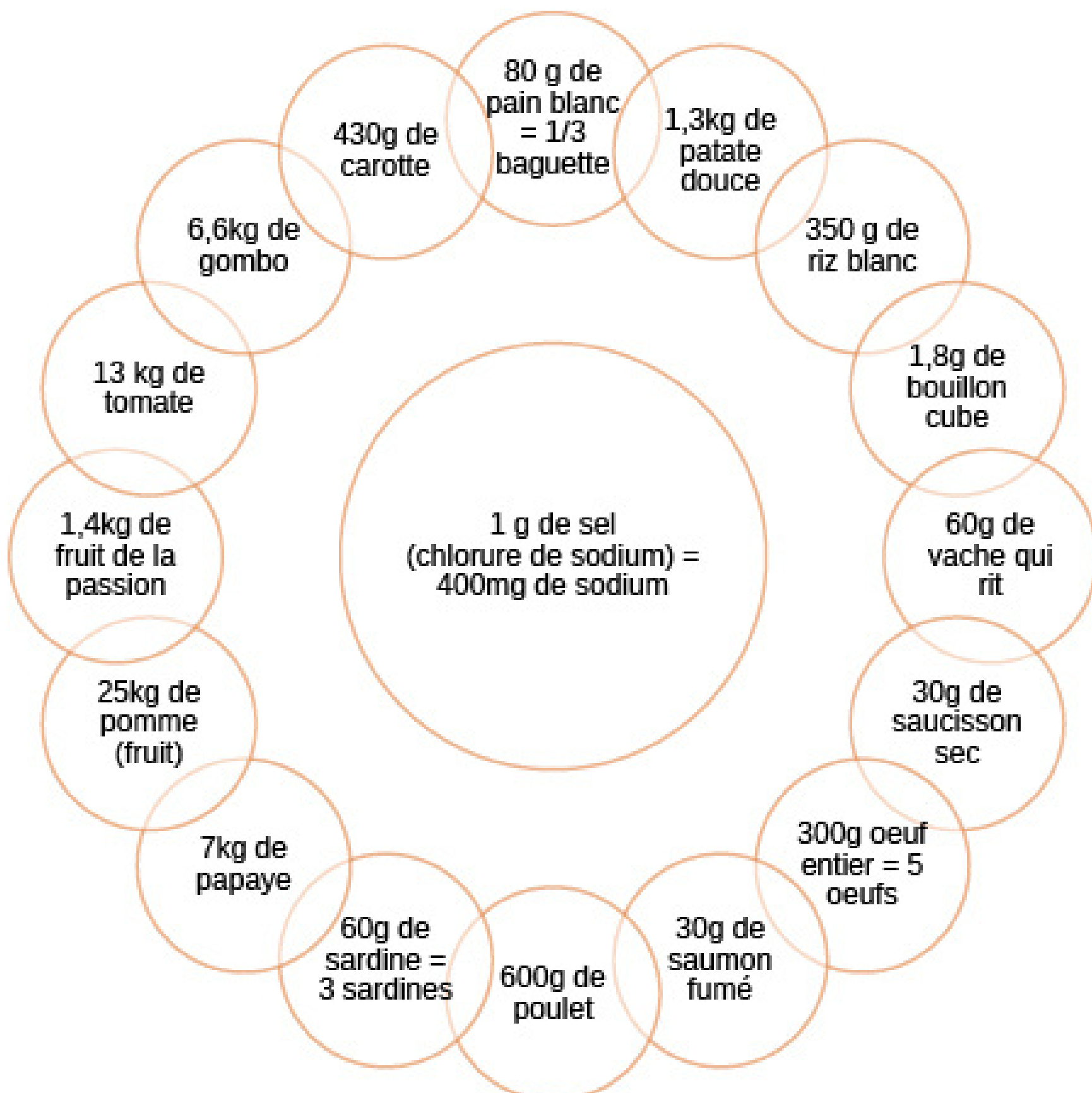
Le sodium (Na) dans l'organisme intervient principalement dans :

- Les mouvements de l'eau, le maintien d'une bonne **hydratation corporelle** ;
- La transmission des signaux nerveux et le **fonctionnement des muscles** ;
- L'utilisation des sucres et des graisses pour la **production d'énergie nécessaire au fonctionnement du corps** ;
- L'**équilibre acido-basique** (équilibre entre les quantités de « substances acides » et les quantités de « substances basiques » présentes dans le corps) ;
- **La composition du squelette**.

Quels sont nos besoins journaliers en sel ?

L'organisme a besoin d'un **apport minimum quotidien de 1 à 2 grammes de chlorure de sodium (NaCl), soit 400 à 800 mg de sodium (Na).**

Equivalences en sel de quelques aliments :



Quelles sont les principales sources de sel pour l'organisme ?

Sources naturelles de sel	Produits contenant du sel ajouté
<p>Produits contenant du sel ajouté :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les légumes • Les fruits • Les féculents ou farineux • Les viandes, les œufs, les produits laitiers, les produits de la mer (poissons, fruits de mer...) • Les eaux minérales naturelles plates ou gazeuses, les eaux de source • ... 	<p>Préparations artisanales et industrielles :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Plats cuisinés, potages industriels • Charcuteries, conserves • Produits de boulangerie, pâtisserie, biscuiterie, ... • Produits laitiers (fromage affiné...) • Condiments, sauces, bouillons de viande, ... • Sodas, boissons aux fruits, ... • Eaux de boissons enrichies en sels minéraux • ... <p>Certains médicaments et produits diététiques</p>

Quelles sont les causes d'un apport inapproprié en sel à l'organisme ?

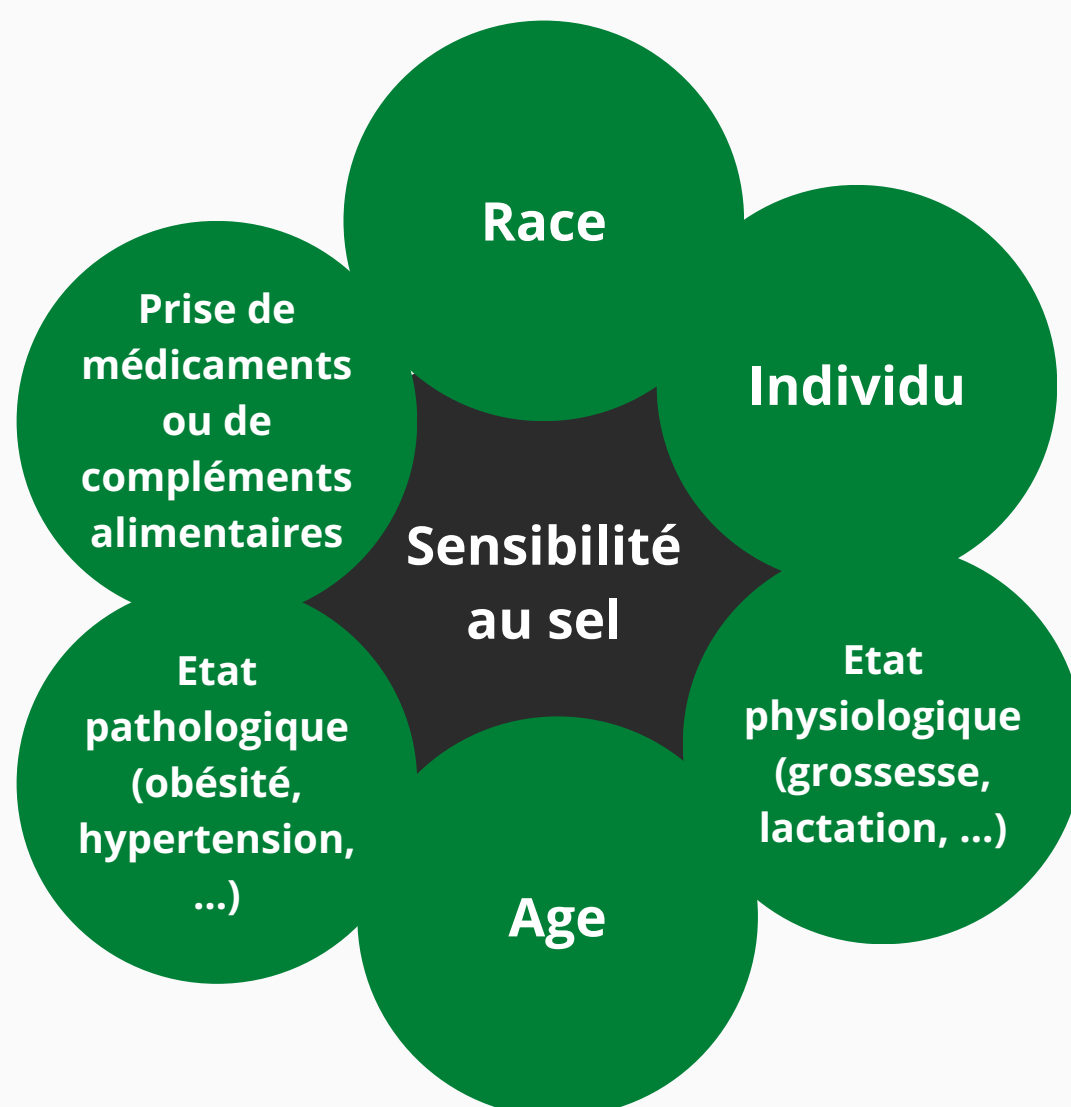
Excès de sel	Défaut de sel
<ul style="list-style-type: none"> • Déshydratation (perte excessive d'eau) • Défaut d'apport en eau • Prise de certains médicaments • Apports massifs de sel (notamment chez le sportif) • Certaines maladies • Alimentation trop régulièrement salée • ... 	<ul style="list-style-type: none"> • Diarrhée chronique • Vomissements • Prise de certains médicaments • Transpiration excessive • Certaines maladies (<i>du cœur, du foie, des poumons, des reins, ...</i>) • Manque de sel dans l'alimentation • ...

Quels sont les effets d'une consommation inadaptée de sel ?

Il est recommandé d'éviter **l'excès (plus de 12gr par jour)**.

Cependant la sensibilité au sel est variable d'un sujet à l'autre et dépend également d'autres facteurs ; les personnes âgées, les personnes de race noire présentent une plus forte sensibilité.

Effets d'un excès de sel	Effets d'un manque de sel
<p>Elévation de la tension artérielle et ses conséquences :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Augmentation de risques des maladies cardiovasculaires • Insuffisance rénale <p>Rétention d'eau</p> <p>Aggravation de certaines maladies :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Insuffisance cardiaque • Insuffisance rénale chronique • Certains déséquilibres hormonaux chez la femme • Obésité <p>Ostéoporose (fragilisation des os)</p> <p>Troubles gastriques ou intestinaux</p> <p>...</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Altération de fonctions du système nerveux, troubles du comportement, hypotension, faiblesse musculaire, baisse de la libido, ... • Augmentation de risques des maladies cardiovasculaires • Déshydratation (perte excessive d'eau) • Diarrhée, nausées, vomissements • Perte d'appétit pour certains aliments surtout chez les personnes âgées • Intolérance à certains médicaments • ...



Comment peut-on vérifier le niveau de sel dans l'organisme ?

- Le taux de sodium est évalué en fonction des situations, par prélèvement sanguin ou urinaire dans un laboratoire de biologie médicale.



Vrai ou Faux : Pouvons-nous manger moins salé ?

Vrai ! Nous pouvons acheter, cuisiner, manger, boire différemment.

- **Achetons de préférence les aliments bruts** non préparés pour confectionner nos repas, ils contiennent naturellement moins de sel.
- **Lisons bien les étiquettes alimentaires** en faisant attention au sel caché.
- **Cuisinons en évitant de trop saler !** Apprenons à utiliser les autres goûts naturels :
 - Acide (citron, ...)
 - Epicé (poivre, piment, curry, ...)
 - Aromatique (basilic, persil, menthe, coriandre, thym, laurier, ...)
 - Alliacé (ail, oignon, ciboulette, ...)
 - En cas de besoin, il existe des sels de remplacement ne contenant pas de sodium, demandez l'avis de votre médecin ;
 - ...

En apéritif : évitons les produits trop salés (*chips, biscuits, cacahuètes, charcuterie, ...*) ;

A table : limitons l'utilisation de la salière, évitons d'associer des aliments à teneur élevée en sel au cours du même repas.

Certaines eaux à boire peuvent être très riches en sodium, lisons les étiquettes.

*Une eau riche en sodium contient plus de **200mg de sodium par litre** et une eau pauvre en sodium contient **moins de 20mg de sodium par litre**.*

Un produit dit appauvri en sodium ou à teneur réduite en sodium contient maximum 120mg de sodium pour 100 grammes de produit ; un produit très pauvre en sodium contient maximum 40mg de sodium pour 100 grammes de produit.



Si nous mangeons 300 grammes de chips de pommes de terre salés, nous absorbons environ 06 grammes de sel, soit quasiment la consommation journalière conseillée.



Le selen quantités requises est un produit indispensable au bon fonctionnement de l'organisme

Prenons conscience de l'importance d'une consommation adaptée de sel.

La teneur en sel de nombreux aliments naturels peut être largement suffisant, il est souvent possible de cuire certains aliments de façon naturelle, ou avec très peu de sel ajouté.

Une restriction en sel doit avoir un lien avec notre état de santé.
Un régime sans sel doit être instauré et suivi par notre médecin.

Apprenons très tôt aux enfants le vrai goût des aliments.

Apportons-leur la variété des saveurs, il est plus facile d'éduquer le goût des enfants que de rééduquer celui des adultes.

Portons notre attention sur l'ensemble de nos habitudes alimentaires et pratiquons régulièrement de l'exercice physique.

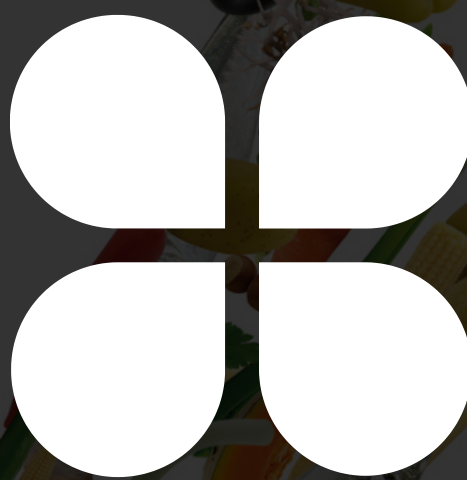


“

*Prenons notre santé en main, nous
augmenterons notre espérance de vie.*

“

*Adoptons durablement une
alimentation saine, variée et équilibrée*



NUTRITION
INFORMER POUR PRÉVENIR

drmargueritepany.com
nutrition.cm

© Dr Marguerite PANY
Novembre 2016