

## Le sel, ce mot de 3 lettres qui fait parler de lui

par Sophie Cantin-Dienon, diététicienne, Ile-de-France

**L**e sel alimentaire ou sel de table dans le langage courant est en fait du chlorure de sodium et par conséquent quand on a 1 g de sel dans un produit, cela correspond à 400 mg de sodium.

Le sodium est un élément minéral indispensable au bon fonctionnement de notre organisme. Il régule la pression artérielle, le volume sanguin, permet les échanges cellulaires, la contraction musculaire ou encore la transmission de l'influx nerveux...

Consommer trop de sel peut avoir des conséquences sur la santé. Cela augmente la tension artérielle et à terme peut être responsable de maladies cardiovasculaires. De surcroît, trop de sel diminue les effets de certains médicaments antihypertenseurs. En cas d'insuffisance rénale les apports recommandés sont de 6 g/jour.

**E**n France, la consommation de sel est de 9 à 10 g par jour alors que 5 à 6 g suffiraient. Compte tenu des risques potentiels d'une «surconsommation», le gouvernement a lancé en 2001, le 1er Programme National Nutrition Santé (PNNS<sup>1</sup>). C'est un plan de santé publique élaboré pour 5 ans qui vise à améliorer l'état de santé de la population en agissant sur l'un de ses déterminants majeurs : la nutrition.

Dans les objectifs du Plan National Nutrition Santé, on trouve notamment la réduction de la consommation de sel pour atteindre moins de 8 g/jour pour l'homme et moins de 6,5 g/jour pour les femmes et les enfants.

Il faut savoir qu'une alimentation sans sel ajouté et sans aliment salé apporte environ 2 g de sel par jour. Ainsi, certains industriels et artisans se sont engagés et s'engagent encore à travailler sur leurs recettes afin de diminuer les teneurs en sel des produits.

1 - ce programme a été prolongé en 2006 puis en 2011

**D**epuis toujours, le sel sert à la conservation. Aujourd'hui, il reste un ingrédient important dans l'élaboration des produits par ses fonctions technologiques, bactériostatiques pour la sécurité alimentaire mais aussi pour ses fonctions organoleptiques comme exhausteur de goût, agent de conservation, agent de liaison, contrôleur de couleur, contrôleur de fermentation, stabilisateur.

Le sel a, en effet, un rôle indispensable au niveau du goût, de l'appétit et du plaisir de manger.

**L**e sel se trouve ... dans la salière (gros sel, sel fin, en cuisine, à table) ! Il est aussi présent naturellement dans les aliments, fruits de mer et certaines eaux gazeuses. Sa principale source reste cependant le sel introduit lors



de la fabrication de denrées telles que les fromages, les charcuteries, le pain, les viennoiseries, les conserves de légumes ou de poissons, les soupes du commerce liquides ou déshydratées, les plats cuisinés du commerce, les snacks (quiches, pizzas, etc.).

Enfin, il peut être contenu dans certains médicaments comme les comprimés effervescents (paracétamol, comprimés pour la digestion, compléments vitaminiques, par exemple).

## Comment réduire sa consommation de sel ?

- en salant peu quand on cuisine
- en évitant de resaler systématiquement les plats, parfois même avant de les avoir goûtés !
- en limitant les aliments riches en sodium
- en cuisinant avec des épices (noix de muscade, safran, piment...) et/ou des herbes aromatiques fraîches ou surgelées (persil, thym, ciboulette, basilic, estragon, sarriette...)
- en évitant le sel dans l'eau de cuisson des pâtes et du riz
- en faisant mariner la viande ou le poisson dans du citron, du vinaigre ou du vin (rouge ou blanc) ainsi que des aromates

### Le saviez-vous ?

La fleur de sel correspond aux cristaux blancs les plus fins recueillis à la surface des marais salants. Bien qu'à la mode, ce produit reste du sel ! Il est à consommer avec modération.

Le gros sel marin de Guérande, récolté à Guérande, est reconnu grâce à sa couleur naturellement grise car cristallisé au contact de l'argile. Il est non lavé, non raffiné et sans additif. Cela reste malgré tout du gros sel et donc, à consommer avec prudence.

Le sel fin, lui, est du gros sel moulu, quelle que soit son origine !

- en évitant les eaux gazeuses souvent très riches en sodium
- en apprenant à lire et déchiffrer les étiquettes
- en utilisant les équivalences.

Il y a parfois des «pièges» comme les aliments dits «à teneur réduite en sel» dont il est fort difficile d'apprécier le véritable apport en sel. Quant aux «sels de régimes» composés souvent de chlorure de potassium, ils peuvent être dangereux pour le rythme cardiaque et notamment en cas d'insuffisance rénale chronique.

En 2013, la consommation de sel reste un des enjeux de santé publique. Les industriels font des efforts. Certaines enseignes proposent même des produits garantis « sans sel ajouté » et la population est plus avertie. Cependant, il faut penser aux générations futures en sensibilisant les enfants dès leur plus jeune âge. Il est plus facile d'éduquer le goût des enfants que de rééduquer celui des adultes. ●





- 1 g de sel est apporté par
- 1 sachet de 1 g de chlorure de sodium
- 20 petits cornichons ou 1 gros cornichon américain
- 5 cuillères à soupe de vinaigrette du commerce
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- 1 cuillère à café de sauce soja
- 2 cuillères à soupe de mayonnaise
- 2 cuillères à soupe de ketchup®
- 25 cl de Vichy Célestins®
- 1/3 de camembert ou 1 morceau de Comté (45 g)
- 1 tranche fine de pâté
- 2 tranches fines de saucisson
- 1 tranche de jambon cuit ou de jambon de Paris
- 1 tranche fine de jambon cru de Bayonne
- 1 tranche de foie gras
- 3 gambas
- 1 tranche de saumon fumé
- 1 boîte de thon de 150 g au naturel
- 8 cuillères à soupe de légumes en conserve
- 1/4 ou 1/3 de baguette
- 4 petites ou 2 grandes tranches de pain de mie
- 3/4 de bol de corn flakes ou 1 cuillère à soupe de muesli
- 8 à 10 chouquettes
- 3 à 4 cookies
- 10 biscuits Petit Beurre®
- 6 à 8 madeleines
- 12 boudoirs
- 1 croissant

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	
1	C	A	R	D	I	O	V	A	S	C	U	L	A	I	R	E	S		A		
2		U						N			A		N		A	I	L				
3		T	E	N	D	U		G		K		C		F	L	A	N		P		
4		O			I			I		C		H	T	A					G	H	
5	I	M	C		A	L	C	O	O	L		E		R					N	A	
6		E			S			T						C				T			
7		S	Y	S	T	O	L	E				A	R	T	E	R	E		B		
8		U			O			N						U				L		L	
9		R	E	G	L	I	S	S	E			O	B	E	S	I	T	E		O	
10		E			E				I										Q		
11	I			S					N	E	P	H	R	O	T	O	X	I	Q	U	E
12	R		O	E	D	E	M	E		A		E		A						A	
13	C			L						I		I		B	U				V	I	N
14								R			N	A	N		A						T
15	F	R	O	M	A	G	E	S					S		C	R	E	P	E	S	