

Sel: juste un grain...

Le sel ne sert pas seulement à assaisonner nos aliments ou à les conserver : composé de sodium (Na) et de chlorure (Cl), il est surtout **indispensable à notre organisme**.



Lire notre [résumé](#).

En effet, il est présent dans le milieu liquide à l'extérieur et à l'intérieur de nos cellules et il participe à un grand nombre de processus biologiques de notre organisme. Cependant, pour remplir ces fonctions, une **très petite quantité** suffit.

Pour éviter des **inconvénients de santé liés à un excès de sodium**, l'Organisation mondiale de la santé recommande donc de limiter les apports de sel à **5 grammes par jour**.

Par ailleurs, et pour autant que l'on ne soit pas concerné par un problème de dérèglement de la thyroïde, les médecins conseillent aussi d'opter pour un sel **enrichi à l'iode**. Cet oligo-élément joue un rôle important dans le fonctionnement de certaines cellules, notamment au niveau de la glande thyroïde. Un sel enrichi aide à atteindre les doses d'iode dont nous avons besoin.

(Lire sur le site : [Hyperthyroïde : quand la thyroïde s'emballe](#), [Hypothyroïde : quand la thyroïde s'endort](#)).

Attention : en Belgique, les adultes consomment en moyenne 10,5 grammes de sel par jour (1). **Une diminution de cette consommation est recommandée.**

Bon à savoir : à la mode, le sel de Guérande et la Fleur de sel ne contiennent pas, de façon naturelle, un taux suffisant en iode.

Trop de sel, c'est immangeable...

Une consommation excessive de sodium risque de favoriser, chez les personnes prédisposées, une **hausse de la tension artérielle**, un des facteurs importants du développement de maladies cardiovasculaires.

Cette action défavorable du sel sur la santé des vaisseaux et du coeur semble toucher essentiellement certaines personnes, plus sensibles que d'autres à l'effet du sel.

Mais elle concerne toutes les **personnes âgées** (leurs reins éliminent moins bien le sel) ou celles en excès pondéral.

Plus une alimentation est salée, plus elle favorise une élimination du calcium, indispensable à la solidité de nos os. Pour éviter des problèmes d'**ostéoporose**, il est recommandé de limiter ses consommations en sel. Il est aussi recommandé de les restreindre chez les enfants.

L'excès de sel endommage les muqueuses de l'estomac et augmente ainsi le risque de cancer de cet organe. La conservation des aliments par le froid, plutôt que par le sel (saumures, salaisons, etc), a cependant diminué cet impact négatif de notre alimentation.

Feu orange : près de 75 % du sel que nous consommons est déjà intégré à nos aliments (3). De quoi **avoir la main légère sur la salière**...

Feu vert : chez de nombreuses personnes hypertendues, une baisse de la consommation de sel augmente la réponse aux médicaments.

Découvrir l'intrus

Même si on ne le perçoit pas, nos aliments contiennent « naturellement » une certaine teneur en sel. Par exemple, il se trouve en très petites quantités dans les fruits et les légumes, et davantage dans la viande, le poisson, les oeufs, le lait...

De manière générale, l'industrie agro-alimentaire utilise largement ce condiment bon marché, qui améliore la conservation de certains aliments, rehausse les goûts, masque les saveurs amères, et donne du relief à l'alimentation.

Attention: des quantités de sel parfois importantes se cachent dans les aliments transformés : le pain et les céréales (y compris celles pour le petit-déjeuner), les fromages, les viandes (charcuteries, salaisons) ou poissons transformés, les snacks apéritifs (chips, biscuits salés ou sucrés, bretzel, cacahouètes...), les plats préparés. Les sauces (ketchup, mayonnaise...) en contiennent aussi. Quant aux condiments comme la sauce soja ou les cubes pour bouillons, ils sont particulièrement riches en sel, tout comme le glutamate.

Bon à savoir : si un produit n'affiche que sa teneur en sodium (Na), comment connaître sa valeur en sel ? C'est simple : multipliez le sodium par 2,5. Ainsi, 400 mg de Na donnent 1 gramme de sel.

Jusqu'à 0,3 g de sel pour 100 g, un produit est considéré comme pauvre en sel. De 0,4 à 1 g, sa teneur est acceptable, mais l'aliment doit être consommé avec modération. Au-delà de ces seuils, le produit est riche en sel et devrait être limité autant que possible.

Vers un nouveau goût

Nous sommes habitués au goût salé.

Diminuer sa consommation de sel peut paraître difficile. En

réalité, en procédant **par paliers**, en environ 3 semaine, le goût se (ré)-éduque. On apprécie alors autrement les saveurs naturelles des aliments.

Comment diminuer sa consommation de sel ? C'est plus simple et plus sain qu'on ne le croit :

- mangez des fruits et des légumes, ils sont « légers » en sodium.
- assaisonnez autrement : jouez avec les herbes aromatiques fraîches ou surgelées, optez pour les épices (à condition qu'elles soient non salées), aromatisez avec des oignons, de l'ail, des échalotes, des cornichons, du jus de citron.
- vérifiez les taux de sel (ou de sodium) des aliments industriels et choisissez les moins salés.
- limitez les fast-food, souvent riches en sel.
- ... et, surtout, méfiez-vous de la salière. Ou, mieux, retirez-là de la table.

A retenir

♦ Le sel est indispensable à la vie, mais il doit être consommé en quantités modérées

♦ L'excès de sel peut avoir des effets nuisibles sur la santé

♦ De nombreux aliments contiennent beaucoup (trop) de sel: il faut en limiter la consommation

♦ On peut assaisonner ses repas avec bien d'autres épices, des herbes aromatiques, des oignons, de l'ail, des échalotes, des cornichons, du jus de citron.

Photo© rsester – Fotolia.com

Mise à jour le 20/09/2021

Références

– (1) [Avis conjoint SciCom 05-2012 et CSS 8663](#). Objet: Reformulation des denrées alimentaires – réduction du sel (Sci Com 2010/09 – CSS 8663)

– Conseil supérieur de la santé. Recommandations nutritionnelles pour la Belgique, révision 2009.

– Brochure [« Stop le sel »](#)

