

Le sodium est un minéral essentiel à la vie

Il est indispensable au fonctionnement de chacune de nos cellules:

- Transmission de **l'influx nerveux**
- Contraction **musculaire**
- Maintien de **l'hydratation**

Mais sa consommation excessive peut favoriser le développement de certaines maladies :

- ☞ **L'hypertension artérielle**, qui est un facteur de risque de **maladie cardiovasculaire et d'accident vasculaire cérébral**
- ☞ L'augmentation du risque de **cancer de l'estomac**
- ☞ L'**ostéoporose**, à cause de l'augmentation de l'élimination urinaire du calcium

L'excès de sodium va également favoriser la rétention d'eau.

Il faut donc apporter le sodium à l'organisme en **quantité adéquate**.



La réduction de l'apport en sodium constitue un des enjeux majeurs du PNNS Programme National Nutrition Santé

La plupart des études montrent qu'une réduction des apports en sodium permet de réduire la pression artérielle, l'effet étant plus marqué chez ceux qui souffrent d'hypertension, qui sont obèses ou âgés.

Cet effet bénéfique est renforcé par l'augmentation des apports en potassium car un apport important en potassium augmenterait l'excrétion de sodium dans les urines.



Les sources alimentaires de sodium

LE SODIUM est un minéral qui se trouve naturellement dans de nombreux aliments bruts, en quantité variable; soit en moyenne, pour 100 g d'aliments :

- Fruits de mers ≈ 530 mg
- Œufs: 130 mg
- Poissons: variable (≈90 mg)
- Viandes: variable (≈60 mg)
- Lait: 50 mg
- Légumes crus : 43 mg (les plus riches en sodium sont , pour 100 g de légumes crus => céleri-rave= 269 mg ;céleri-branche 109 mg; épinards 70 mg; artichaut56,6 mg; carotte 49 mg)
- Fruits crus: 12 mg
- Céréales brutes et légumes secs: 5 mg (crus)

De façon ancestrale, l'alimentation humaine ne contenait pas d'autre source de sodium.

Au moment du développement de l'agriculture et de l'élevage, **le chlorure de sodium, plus connu sous le nom de sel**, a commencé à être utilisé pour conserver les denrées alimentaires. Il a alors pris une importance considérable et a même servi de monnaie.

Le CHLORURE DE SODIUM est désormais notre principale source de sodium. Il entre dans la composition de la plupart des denrées alimentaires préparés et de manière générale, dans tous les produits industriels (même sucrés):

- Pain ≈525 mg de sodium ↔ 1,3 g de sel /100 g
- et tous les autres produits céréaliers (biscuits, céréales de petit-déj)
- Fromages ≈ 496 mg ↔ 1,2 g de sel /100 g
- Charcuterie ≈1070 mg ↔ 2,6 g de sel /100 g
- Légumes en conserve et surgelés
- Plats cuisinés
- Sauces

Pratiquement, seules les huiles végétales échappent au sel !

Le sel sert d'**exhausteur de goût**, allonge le temps de **conservation** en limitant le développement bactérien...et autre atout très intéressant pour l'industrie agro-alimentaire, le sel permet d'augmenter le poids à faible coût.

Sur les étiquettes, les industrielles peuvent indiquer directement la teneur en sodium ou bien la teneur en sel/chlorure de sodium : ce qui ne correspond pas tout à fait à la même chose !

1 g de sel = 0,4 g soit 400 mg de Sodium + 0.6 g soit 600 mg de chlore
(inversement 1 g de sodium équivaut à 2,5 g de sel)

En outre, les industriels utilisent des agents "améliorants" qui apportent également du sodium : par exemple le **bicarbonate de sodium** comme poudre à lever, ou le **glutamate de sodium**, un autre exhausteur de goût.

LES APPORTS EN SEL ALIMENTAIRE A NE PAS DEPASSER :

Selon l'ANSES (agence nationale de sécurité alimentaire française) :

- **8 g/jour chez les hommes adultes**
- **6,5 g/jour chez les femmes adultes et les enfants.**

Selon l'OMS (Organisation mondiale de la santé)

- **5 g/j**

☞ **Apport quotidien minimum de sel = 1 à 2 g/jour**

En France, la consommation de sel est en moyenne de 8 à 9 g/jour alors que 6 à 8 g seraient suffisants.

Les gros consommateurs de sel se situent autour de **12 g/jour**

Rq : Les besoins en sel augmentent lorsque les pertes sont élevées, notamment pendant les règles, l'allaitement et en cas de sudation abondante.

Les différentes sortes de sel

Le sel gemme provient de l'évaporation d'anciennes mers intérieures* ou de lacs salés. Il contient des minéraux dont la composition dépend de chaque gisement.

Le sel marin* est obtenu par évaporation de l'eau de mer (dans les marais salants).

☞ Seul le sel d'origine marine (gemme ou eau de mer) contient de l'iode (nécessaire au fonctionnement de la thyroïde)

Le gros sel, peut être indifféremment du sel marin ou du sel issu de gisements souterrains. Non raffiné, il contient encore des minéraux. Sur la côte Atlantique, l'argile des bassins le colore naturellement en gris. Ces gros cristaux sont principalement utilisés **pour saler l'eau de cuisson** car il pénètre mal les aliments.

Le sel fin peut lui aussi être issu de gisements souterrains ou marins. Mais le sel fin de table est **majoritairement marin. Raffiné à 99.9%** de chlorure de sodium, on lui ajoute des antiagglomérants. Il peut être **iodé et fluoré**. Il peut être utilisé **en cours de préparation ou en fin de cuisson**

La fleur de sel marin est une fine couche de cristaux blancs qui affleure à la surface des marais salants sous l'effet de l'évaporation par le vent. Elle se récolte manuellement.

Composée de **fins cristaux non raffinés**, elle se dissout très rapidement et pénètre facilement les aliments. Il est donc conseillé de l'ajouter **en fin de cuisson**.

Il existe bien d'autres sels :

Sel rose de l'Himalaya : sel gemme non raffiné, il est très riche en minéraux et oligoéléments dont le potassium, le magnésium, le cuivre et le fer dont l'oxydation lui donne sa couleur. Comme ce n'est pas un sel de mer, il ne contient pas d'iode

Sel noir d'Hawaï, sel bleu de Perse...

Comment manger moins salé ?

Notre principale source de sodium est désormais constituée par les préparations alimentaires dans lesquels du sel (chlorure de sodium) a été ajouté.

- **Limiter la consommation des aliments les plus salés** comme le fromage et la charcuterie, mais aussi les pizzas, les biscuits apéritifs, les graines salées (cacahuètes, pistache,...)
- **Privilégiez les préparations "maison"**, dans lesquelles vous pouvez plus facilement contrôler la quantité de sel.
- **Limiter** les légumes cuisinés, les légumes en conserve, les sauces, les bouillons cube
- **Limiter les préparations industrielles** qui seront toujours plus riches en sel que leur équivalent fait maison
- **Consulter les étiquetages** des denrées industrielles et comparer les teneurs en sodium

Attention à certaines habitudes alimentaires :

- Ne jamais resaler à table avant d'avoir goûté
- Eviter de laisser la salière sur la table

En France, un des principaux vecteurs alimentaires du sel est le pain !

Une baguette de 250 g contient 1700 mg de sodium soit 4,25 g de sel

Choisir des eaux minérales faibles en sodium (<20 mg de sodium/litre).

Réserver les eaux riches en bicarbonates de sodium en cas de déshydratation important (sport, chaleur...)

Privilégier d'autres exhausteurs de goût :

- les épices et les herbes aromatiques,
- le citron, le vinaigre balsamique, la levure de bière
- les condiments : ail, oignon, échalotes
- **Le gomasio** : condiment japonais composé d'un mélange de 95 % de sésame grillé et seulement 5% de sel marin raffiné. Il contient donc un peu moins de sel

Evitez les modes de cuisson qui affadisse comme la cuisson à l'eau

Privilégiez la **cuisson en papillote, à l'étouffée** ou encore **mijotée** au cours desquelles les aliments peuvent prendre le goût des aromates.

La cuisson vapeur est la cuisson qui préserve le mieux les qualités aromatiques et organoleptiques des aliments (moelleux, croquant, couleur) ou **le wok** dont le temps de cuisson court permet aux légumes de conserver tout leur goût et texture croquante.

Pour aller plus loin : Krystel Gaudnik - Diététicienne-Nutritionniste

CABINET DE DIETETIQUE ETHIQUE

50 avenue Hortense Foubert
78500 Sartrouville

CENTRE SESAME

39 boulevard de Magenta
75010 Paris

Tél : 07 62 00 24 99/ Mail : info@diet-etik.fr
Site et blog : www.diet-etik.fr