

Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 33 (2003)
Heft: 1

Artikel: Du sel, mais pas trop!
Autor: Pidoux, Bernadette
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-827515>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 29.03.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

■ Sur le sel pèsent quantité de soupçons. On le sait nécessaire, mais nocif à haute dose... Idées et conseils pour en éviter les méfaits, sans pour autant manger insipide.

Du sel, mais pas trop!

Observez un groupe de personnes attablées! Devant leurs assiettes fumantes, il y a ceux qui goûtent, puis demandent la salière, ceux qui salent sans même avoir porté la fourchette à la bouche et ceux qui n'ajoutent rien au plat qui leur est servi. Chacun a une perception très personnelle de ce qui est salé ou pas. Une perception acquise dès l'enfance et forgée par des habitudes familiales.

Il semble, selon une étude française, que les hommes mangent plus salé que les femmes. Chez les très gros consommateurs de sel, qui en absorbent plus de 12 grammes par jour, on compte deux fois plus d'hommes que de femmes, sans que cela réponde pour autant à un besoin plus important de leur organisme.

Notre corps contient naturellement quelque 100 grammes de sel, qui servent à maintenir notre équilibre en eau et notre pression artérielle. Nos besoins physiologiques en sel sont modestes. Il nous en faut en réalité deux grammes par jour. Une consommation de 6 à 8 grammes est considérée comme normale, l'excès commençant à 10 grammes environ. Ce sont d'ailleurs les gros mangeurs qui en ingèrent le plus. Ils ignorent souvent que le sel ouvre l'appétit et qu'ainsi ils entretiennent leur obésité...

Son rôle

Le sel alimentaire est totalement absorbé par la muqueuse intestinale. Nous rejetons ainsi le sel que nous avons ingéré. Il est éliminé par les reins dans les urines. Mais chez le nourrisson et la personne âgée, l'élimination rénale n'est pas optimale, ce qui justifie qu'on limite l'apport en sel dans l'alimentation des plus petits et des plus âgés. En retenant l'eau dans l'organisme, le sel a tendance

à faire augmenter la pression artérielle. Comme une personne sur sept, en Suisse, souffre d'hypertension artérielle, la consommation de sel devient un vrai problème de santé publique. Des études contradictoires avancent aussi que le sel serait l'un des facteurs de durcissement des artères. Et toutes les conséquences d'un excès ne sont pas encore connues d'un point de vue scientifique.

Le sel a aussi une incidence fâcheuse sur l'ostéoporose. Un excédent détériore le calcium qui nous protège de l'ostéoporose. Les gros consommateurs sont donc plus exposés à cette maladie, qui s'attaque à l'appareil osseux.

Il circule beaucoup d'idées fausses sur le sel. On pare volontiers le sel marin de toutes les vertus, tandis que celui issu des mines en serait dépourvu. Le sel gemme récolté dans les mines a la même origine lointaine que son cousin obtenu par l'évaporation de l'eau d'un marais salant: tous deux proviennent de l'océan, retiré pour l'un depuis des temps préhistoriques ou toujours présent pour l'autre.

Il est vrai que le sel de mer est riche en oligo-éléments, mais le sel des mines a l'avantage d'être enrichi en iode, pour prévenir des maladies anciennes comme le goitre, et en fluor, contre les caries dentaires.

La fleur de sel a la cote auprès des gourmets. Son joli nom n'a rien de botanique. Il s'agit en fait du sel qui «affleure» à la surface des marais salants. Son petit goût acidulé provient d'une algue. Donc, si le sel de mer est plus riche en oligo-éléments, le sel dit de cuisine contient aussi des éléments intéressants. Par contre, si l'on en abuse, l'un n'est pas meilleur que l'autre pour l'organisme.

Les sels aromatisés, comme les produits Bioforce du D' A. Vogel, sont composés de sel de mer et de légumes cultivés biologique-

ment. La macération en fût des légumes frais et du sel dure de trois mois à un an. *Herbamaré*, par exemple, contient du céleri, du poireau, du cresson, des oignons, de la ciboulette, du piment, du poivre, du persil, de la livèche, de l'ail, du raifort, du basilic, de la marjolaine, du romarin, du thym et une algue marine, le kelp. Ces sels aromatisés offrent l'avantage de contenir des sels minéraux et d'épicier agréablement les mets, pour une dose de sel moins élevée. Dans la gamme Bioforce figure également le produit *Herba Diet*, exempt de sodium, réservé aux régimes sans sel.

Sel caché

Saviez-vous que plus de 75% du sel que nous ingérons est caché? C'est-à-dire qu'il est présent dans toutes les préparations que nous consommons, pain, fromage, sauces, etc. Lorsqu'il faut surveiller de près sa consommation de sel, parce qu'on souffre d'hypertension, ces sels cachés constituent un véritable casse-tête. A l'heure actuelle, aucune législation n'oblige l'industrie agro-alimentaire à mentionner la quantité de sel des aliments. De plus, les indications fournies sont parfois trompeuses. Il est généralement fait mention de sodium, mais pas de sel. Or, lorsqu'on lit que des corn-flakes contiennent 0,8 grammes de sodium par 100 grammes, cela semble négligeable. En réalité, il faut multiplier ce chiffre par 2,5 pour connaître la teneur en sel. Il y a donc bel et bien 2 grammes de sel par 100 grammes de corn-flakes...

Les plats cuisinés, surgelés ou en boîte sont de gros pourvoyeurs de sel. Pourquoi donc les fabricants de plats cuisinés salent-ils tant leurs préparations? Pour des raisons qui ne sont bonnes que pour eux... Le sel masque la fadeur d'un mets et, de plus, il permet de



Les sels aux légumes offrent une alternative intéressante.

maintenir la teneur en eau d'un produit, donc d'assurer que son poids est constant.

Un test du magazine de consommation *Bon à Savoir* analyse des préparations riches en sel. L'enquête réserve quelques surprises: certes les chips sont salés (1 g/100 g), mais bien moins que la viande séchée des Grisons (6 g/100 g) ou que du jambon cuit (2 g/100 g). La pizza est un piège à sel (1,7 g/100 g), tout comme les ravioli en boîte (6,9 g pour une boîte de 430 g).

Sous toutes ses formes

De manière générale, il faut savoir que les soupes en sachets, les bouillons en cubes, les biscottes, le pain, les viennoiseries, les charcuteries, les fromages, les corn-flakes et le ketchup sont abondamment pourvus en sel. On tremble lorsqu'on songe que ce sont souvent les mets préférés des enfants et que l'éducation au sel se fait essentiellement dans l'enfance... Ainsi un petit-déjeuner qui comprendrait des céréales, du pain et un crois-

sant contient déjà la moitié de la dose quotidienne recommandée... Et il y a du sel jusque dans les limonades et les yogourts...

Certains pays ont adopté une législation visant à réduire les sels utilisés par l'industrie agro-alimentaire. En intervenant sur la teneur en sel du pain, des charcuteries et du fromage, il est certain que cela influe sur le comportement du consommateur. La Finlande a ainsi vu sa consommation de sel chuter de 30% en vingt ans, suite aux campagnes d'information menées auprès des consommateurs et des mesures imposées aux industriels. L'amélioration y est patente, la pression artérielle moyenne de la population a baissé ainsi que la mortalité due aux maladies cardiovasculaires... A quand de telles incitations en Suisse?

Bernadette Pidoux

»» A lire: *L'eau et le sel, une question d'équilibre*, brochure de conseils à commander au CHUV, tél. 021 314 58 41.

Des grains en moins

- Remplacez les cacahuètes ou les chips de l'apéritif par des légumes frais, accompagnés d'une sauce au yoghurt, ou par des fruits secs ou des petites boules de mozzarella.
- Préférez du rôti froid aux charcuteries.
- Privilégiez les fromages frais plutôt que les pâtes dures salées, le fromage le plus salé étant le bleu, type roquefort.
- Comme condiments, utilisez des mélanges d'épices et des herbes aromatiques, des oignons, de l'ail, du jus de citron.
- Evitez de laisser une salière à disposition sur la table, le geste est souvent automatique! Proposez une salière à faible débit, des études ont montré que le consommateur de sel n'aura même pas l'impression d'avoir moins salé son plat!
- Modérez la consommation en sel des enfants. L'abus de sel, comme de sucre, est une mauvaise habitude qui s'acquiert dans l'enfance.