

**Zeitschrift:** Horizons : le magazine suisse de la recherche scientifique  
**Herausgeber:** Fonds National Suisse de la Recherche Scientifique  
**Band:** 21 (2009)  
**Heft:** 82

**Artikel:** Régime avec sel  
**Autor:** Morel, Philippe  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-971019>

### **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**

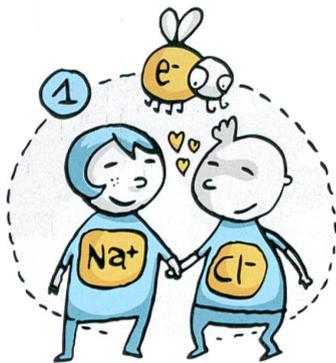
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 13.03.2025

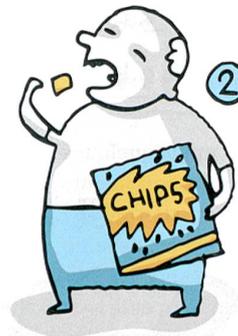
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Régime avec sel

PAR PHILIPPE MOREL  
ILLUSTRATIONS STUDIO KO

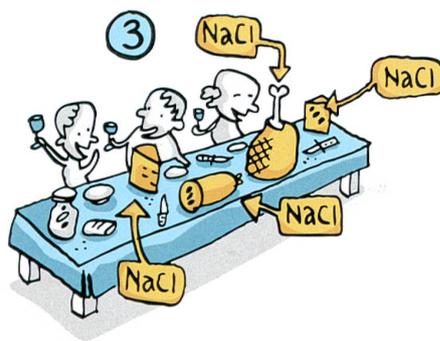


Le sel de table est un... sel, soit un composé ionique constitué de cations et d'anions. Les chimistes l'appellent chlorure de sodium (NaCl). Il se compose à parts égales d'ions Na+ et Cl- se partageant un électron pour se trouver dans une configuration électronique stable. Les minéralogistes nomment halite – la contraction de sel et pierre en grec – les cristaux de chlorure de sodium.



Le sel est indispensable à la vie : les ions sodium (Na+) jouent un rôle majeur dans la transmission de l'influx nerveux et permettent de réguler la teneur en eau du corps. Mais sa surconsommation a des effets néfastes. Elle favorise l'hypertension artérielle et donc les maladies cardiovasculaires. Les Suisses consomment quotidiennement huit à dix grammes de sel alors que l'OMS en recommande moins de cinq. Deux grammes suffisent à nos besoins physiologiques.

Le sel a longtemps permis d'assurer un autre besoin fondamental : manger. Le sel est en effet un excellent agent conservateur. Appliqué à la surface des viandes, poissons et fromages de garde, il prive d'eau les bactéries, champignons et autres pathogènes, empêchant ainsi leur prolifération.



Pour exploiter le sel, l'Homme fait travailler la nature. Les peuples du Nord utilisent le froid : en se solidifiant, l'eau de mer expulse le sel qu'elle contient. Sous des climats plus chauds, le sel est produit par évaporation d'eau de mer dans des marais salants. C'est aussi l'évaporation, mais à l'échelle de mers entières, qui est à l'origine des dépôts de sel de Bex et des Salines du Rhin.



Élément précieux, le sel a fait l'objet d'un intense commerce. Des routes de sel sillonnaient les continents. L'une des plus vieilles relie aujourd'hui encore Taoudenni à Tombouctou, au Mali.



Le sel a longtemps servi de monnaie d'échange. Salaire a d'ailleurs pour origine le latin « salarium », la ration de sel donnée aux légionnaires romains en contrepartie de leur labeur. Et selon des écrivains arabes du onzième siècle, un gramme de sel équivalait à un gramme d'or en Afrique noire ! Aujourd'hui, en Suisse, le sel sert avant tout à dégivrer les routes...

Le sel et bien d'autres minéraux sont au centre de l'exposition « Treasures of the Earth », visible au musée focusTerra de l'EPFZ, Sonneggstrasse 5, 8092 Zurich, [www.focusterra.ethz.ch](http://www.focusterra.ethz.ch)

Réalisé en collaboration avec l'Espace des inventions, Lausanne