

Le sel, un peu mais pas trop !

Le sel a beau être indispensable à notre organisme, sa consommation excessive peut entraîner des problèmes pour la santé.

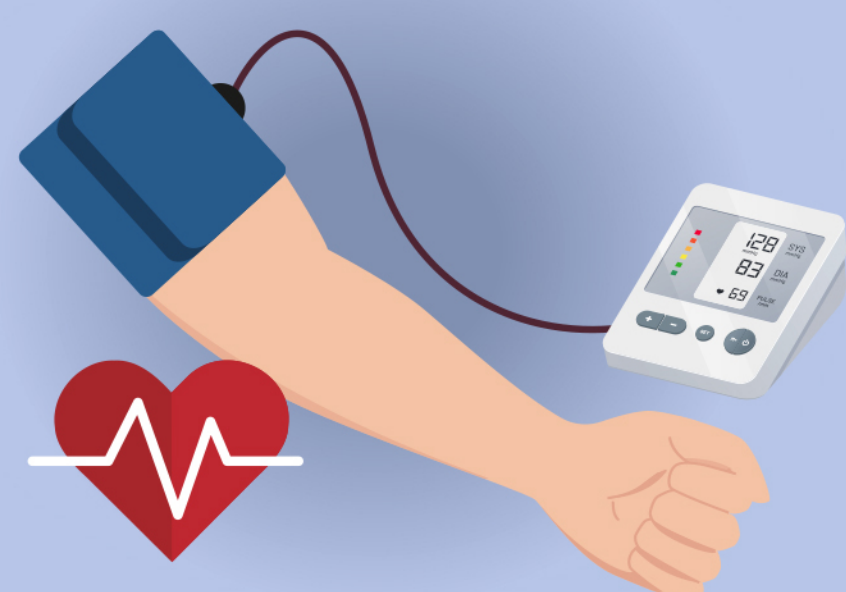


LES BESOINS EN SEL

Composé principalement de chlorure de sodium, le sel est nécessaire à l'organisme en petites quantités (1 à 2 g/jour). Il contribue au bon équilibre hydrique et joue un rôle dans la pression artérielle, la transmission des signaux nerveux, la contraction du cœur et des muscles, et le fonctionnement des reins.

UN EXHAUSTEUR DE GOÛT ET UN CONSERVATEUR

Le sel augmente la perception du goût et des odeurs des aliments, tout en ayant des propriétés de conservation. On l'utilise donc en cuisine, mais aussi massivement dans l'industrie alimentaire (dans les plats préparés, par exemple).



LES RISQUES EN CAS D'EXCÈS

Une alimentation riche en sodium provoque de l'hypertension artérielle.

Laquelle augmente les risques de :

- Maladies cardiovasculaires
- Cancer gastrique
- Obésité
- Ostéoporose
- Maladie de Ménière
- Maladie rénale

LA CONSOMMATION DE SEL EN FRANCE EST DE :

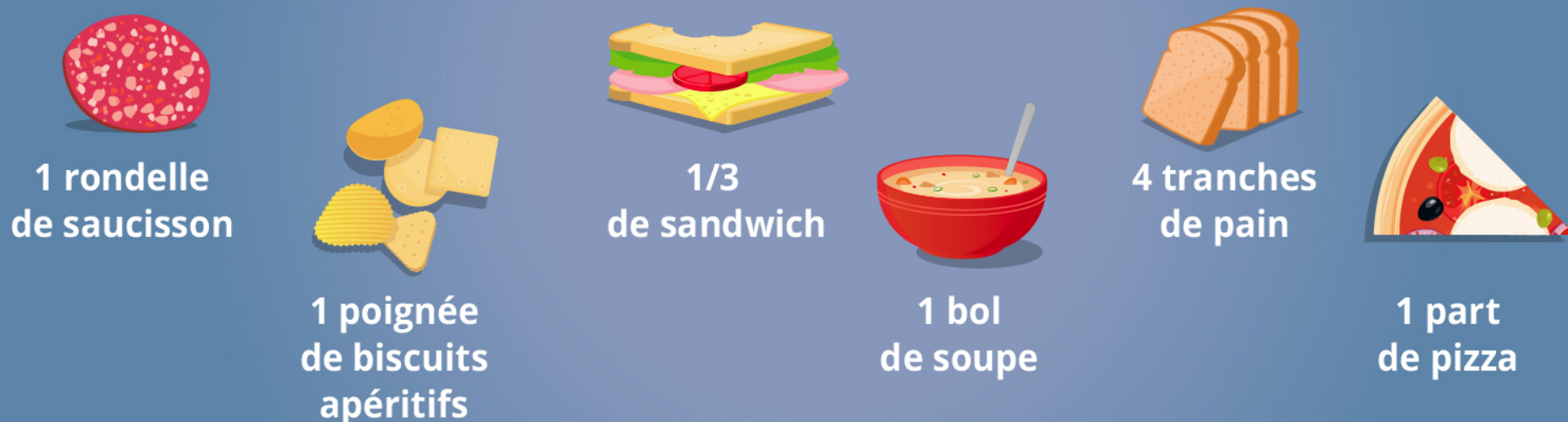


LA QUANTITÉ RECOMMANDÉE EST DE :



Quelques repères

Il y a environ 1g de sel (1/5^e de la quantité à ne pas dépasser par jour) dans :



LES BONS RÉFLEXES POUR RÉDUIRE SA CONSOMMATION DE SEL

- Limiter les aliments riches en sel : plats préparés, charcuteries, fromages (parmi les plus salés figurent la feta et le roquefort), biscuits apéritifs, soupes industrielles...
- Limiter les sauces (soja, ketchup...), vinaigrettes, moutarde...



- Manger des aliments frais et peu transformés.
- Choisir des produits à faible teneur en sodium.
- Privilégier le sel iodé (il est indispensable au bon fonctionnement de la thyroïde).
- Cuisiner sans sel (ou très peu).
- Utiliser des herbes et des épices à la place du sel, pour relever les plats.