

# Sel

Essentiel pour la vie, le sel participe à la biochimie de toutes les choses vivantes. Ses effets conservateurs, les saveurs qu'il ajoute et qu'il renforce sont très appréciées. En consomme-t-on trop, caché dans la nourriture quotidienne ?

## Pourquoi a-t-on besoin de sel ?

Le sel est composé de ions de sodium et de chlore. Ces derniers participent à la production des sucs gastriques, mais globalement c'est le sodium qui est plus important, car toutes les cellules du corps l'utilisent pour maintenir l'équilibre hydrique cellulaire et tissulaire et pour la transmission des signaux nerveux. Comme le sodium est le composant le plus utilisé du sel, les scientifiques parlent de teneur en sodium, plutôt qu'en sel. Trop de sodium accroît la tension artérielle, la perte osseuse et entraîne d'autres mauvais effets pour la santé.

## Réduire le sel, c'est possible

- Goûter le plat avant de le saler, au restaurant. Chez vous pas de salière à table.
- Utiliser à la place les aromates (ail, échalote, oignon), les herbes (basilic, ciboulette, coriandre, persil...), et les épices (cumin, curcuma, muscade...)
- Limiter les condiments comme la moutarde, la sauce de soja, les câpres et les cornichons.
- N'abuser pas des plats industriels. Idem pour les charcuteries, le pain et les biscottes.
- Éviter certaines eaux gazeuses, comme Saint-Yorre, Vichy Célestins.

## Rôle du sel dans le corps

En plus de générer des charges à travers les membranes cellulaires (permettant aux signaux nerveux d'être transmis à travers le corps), les ions de sodium sont utilisés dans les systèmes cellulaires qui font entrer l'eau et les autres substances dans les cellules et les en font sortir.

Le sodium permet les contractions musculaires, le fonctionnement du système nerveux, la régularisation de la tension artérielle, l'équilibre hydrique au niveau des reins.

Le chlore permet la production de sucs gastriques.

Une cuillère à café de sel par jour à ne pas dépasser pour éviter des soucis de santé notamment cardiovasculaires.

Sel = sodium + chlore

L'excès de sel peut aggraver l'ostéoporose en provoquant la fuite du calcium dans les urines. Il augmente aussi le risque de cancer de l'estomac comme il affecte le système cardio-vasculaire et rénal. On connaît évidemment son rôle sur la tension artérielle qu'il contribue à élever pour le plus grand péril de nos artères.

Tous les aliments que nous mangeons (sauf l'huile et le sucre) contiennent naturellement du sodium (légumes, légumes secs, produits laitiers..) ou bien du sel (plats préparés, produits industriels). Donc nous ne devrions pas ajouter de sel à nos plats. Si vous souhaitez consommer du sel quand même veiller à ne pas dépasser **une cuillère à café non bombée** par jour.