



« POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ MOINS SALÉ », MAIS C'EST COMBIEN « MOINS SALÉ » ? ET SOMMES-NOUS TOUS ÉGALEMENT CONCERNÉS ? BALAYONS LES CROYANCES ET UTILISONS CET INGRÉDIENT SI PRÉCIEUX À BON ESCIENT.

Manger bon, manger sain

# « Manger moins salé »

## Pour qui, pourquoi ?

**L**e sel est un minéral composé de chlorure et de sodium. D'origine marine, il est présent dans les océans mais également où ils recouvraient les terres il y a des millions d'années. On trouve ainsi du sel gemme que l'on extrait de gisements souterrains.

**Dans notre organisme**, les fonctions du sodium sont fondamentales : maintien de notre hydratation et de la pression artérielle, transmission nerveuse, contraction musculaire... Il n'y a pas de consensus sur le fait que l'excès d'apport en sodium soit néfaste pour l'ensemble de la population\*. Par contre il est clairement délétère pour les personnes hypertendues, chez qui l'excès d'apport favorise une rétention d'eau, augmente la tension artérielle et donc le risque cardiaque, et bien sûr pour les insuffisants cardiaques chez qui les apports en sel doivent être strictement contrôlés. Certaines personnes sont plus sensibles au sodium (pour un même apport l'effet sur la pression artérielle est supé-

rieur). Cette sensibilité peut être d'origine génétique mais évolue également avec l'âge, l'état de santé et la prise de médicaments... Nous ne sommes donc pas tous égaux face au sel.

Les carences à notre époque sont rares. Elles peuvent concerner cependant les sportifs dont l'élimination par la transpiration peut être importante. Le risque est également présent lors d'un régime hyposodé strict au long court, et peut entraîner surtout chez les seniors une perte d'appétit, des troubles nerveux, une faiblesse musculaire, une déshydratation ou une perte de libido...

**Ni trop, ni trop peu** : le sel est précieux ! Mais quand exactement se trouve-t-on dans l'excès ? Difficile à déterminer puisque nos sensibilités sont différentes, comment alors « ne pas manger trop salé » ?

Dans l'alimentation moyenne des Français, les principales sources de sel sont les produits transformés, à commen-



## LE SEL EXHAUSSE LE GOÛT, AUGMENTE L'INTENSITÉ DE SA PERCEPTION

cer par le pain, mais aussi les fromages et charcuteries, les plats préparés (dont les soupes, salades, quiches... et les snacks, biscuits, céréales transformées pour petit déjeuner...). Une alimentation qui repose essentiellement sur la consommation de ces produits au lieu de produits frais cuisinés maison est plus à risque d'apports excessifs.

**Comment saler ?** Il existe différents sels, dont le plus courant est le sel blanc raffiné. Contrairement au sel gris (sel de Guérande), il a été lavé de tous ses minéraux et contient du chlorure de sodium à 99,9 %. Le sel gris est plus riche en magnésium, oligo-éléments, et cette richesse nutritionnelle lui confère des saveurs bien plus aromatiques.

En cuisine, le sel relève le goût des plats salés, et sucrés ! Une pincée de sel dans la pâte à tarte en exhausse la saveur, c'est-à-dire augmente l'intensité de sa perception. Comment obtenir des mets particulièrement goûteux ? D'abord en choisissant des ingrédients naturellement riches en goût : légumes du jardin ou biologiques cueillis à maturité et riches en minéraux, viandes de petits élevages, céréales (semi-)complètes, huiles de première pression à froid... Utiliser à foison les herbes, épices et aromates qui enchantent les papilles : ail, oignon, mais aussi gingembre, cébettes, persil, estragon, aneth, et aussi muscade, cumin, carvi, coriandre, et tous les mélanges d'épices, doux ou relevés, qui nous font voyager (curry, ras el hanout, garam massala...). Certains condiments peuvent saler et aromatiser à la fois : pensez au citron confit au sel divin dans les tajines, à la sauce soja qui relève les woks, ou aux olives à ajouter à un tian de légumes...

Enfin pour profiter pleinement de la saveur des aliments,

**nous avons besoin d'être attentif lors de la dégustation :** la quête de sensations fortes (sur-saler) peut être liée à de la distraction (j'ai la tête ailleurs quand je mange, donc j'augmente l'intensité du stimulus pour percevoir quelque chose), ou à une compulsion, au fait de manger trop vite sans mastiquer et de ne pas pouvoir percevoir les saveurs sur le palais. Pour jouir du bon goût des choses, offrons-nous à chaque repas un moment d'attention à nos sens et à notre plaisir.

\*Réf : Rapport Sel : Evaluation et recommandations. AFSSA, 2002.

ANNE CLAUDE  
DIÉTÉTICIENNE ÉPICURIENNE  
CONSULTATIONS ET ATELIERS  
DE CUISINE SAINE ET GOURMANDE.  
ANNECY ET PROXIMITÉ  
WWW.MANGEURS-LIBRES.FR



### Goûtez le sel

Lors de mes ateliers culinaires, j'aime proposer cette expérience simple de goûter le sel gris et d'observer les sensations. Faites l'expérience : goûtez une pincée de sel blanc (prenez tout votre temps), puis une pincée de sel gris, comme si vous les découvriez. Notez les sensations sur la langue, les saveurs, les sensations qu'ils vous procurent peut-être ailleurs dans le corps... Quel effet vous font-ils ? Qu'en dit votre corps ? Vers lequel va votre préférence ?

Bonne observation !