

MA SANTE, LE SEL ET SES ALTERNATIVES



Le sel est utilisé habituellement comme exhausteur de goût ou pour conserver les aliments.

Une trop faible quantité de sodium dans notre alimentation ou une surconsommation peut avoir des conséquences sur la santé.

Nous allons voir ensemble comment repérer le sel dans votre alimentation et comment en limiter l'apport au quotidien.



Pourquoi avons-nous besoin de sel ?

Le sel contient du sodium, élément essentiel pour notre organisme puisqu'il permet la bonne répartition dans l'eau dans le corps et aide à réguler la pression et le volume sanguin.

Le sel nous en avons tous besoin, mais à quelle quantité ?

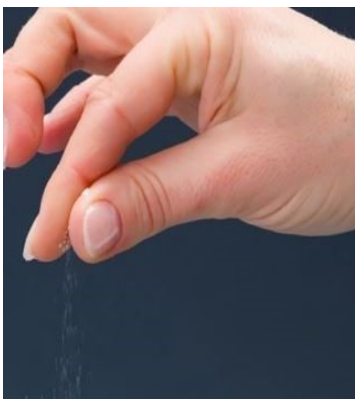
L'Organisation Mondiale de la Santé recommande de consommer 5 g de sel par jour maximum pour un adulte. Cela correspond à un peu moins d'une cuillère à café de sel par jour .



Pour les enfants, il est recommandé d'en consommer l'équivalent de la moitié d'une cuillère à café par jour.

Quel sel choisir ?

L'idéal est de choisir en sel iodé, c'est-à-dire «enrichi» en iode, un composé essentiel pour un développement sain du cerveau et pour optimiser les fonctions mentales en général.

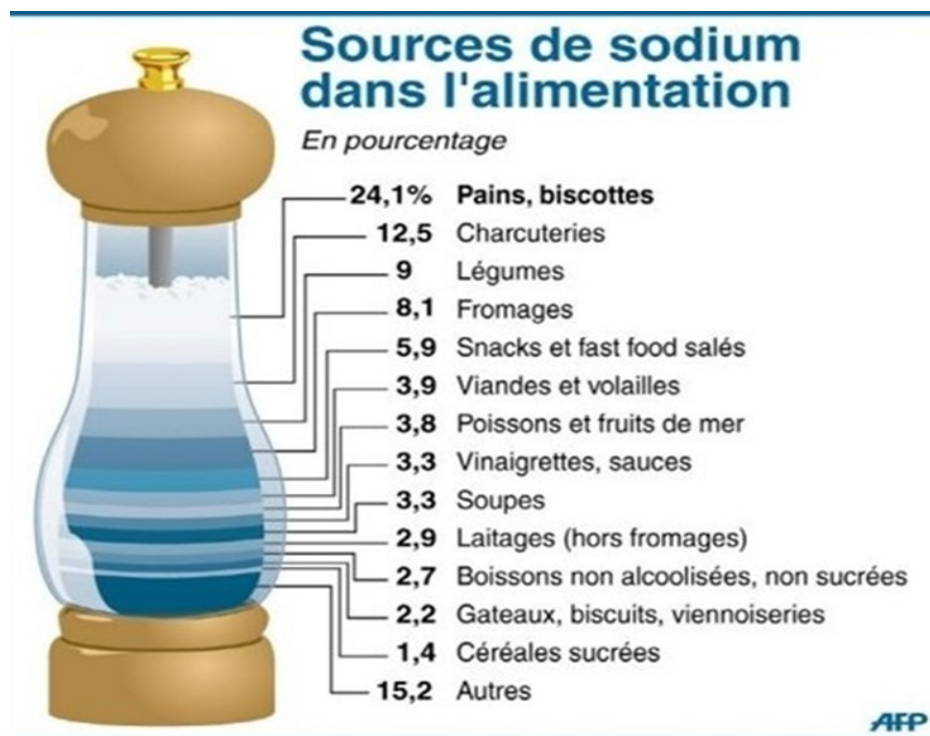


Pourquoi faut-il limiter sa consommation de sel ?

Aujourd'hui nous consommons trop de sel, en moyenne 8 à 9 g par jour. Une surconsommation de sel augmente le risque de tension artérielle et à terme de risques de maladie cardio vasculaire. Le sel peut aussi entraîner d'autres problèmes de santé tels que la rétention d'eau, l'ostéoporose etc.

Et quand le sel joue à cache-cache?

Le sel peut être invisible, caché dans nos aliments. Le sel peut alors se trouver à l'état naturel dans les produits ou ajouté pendant leur fabrication. On retrouve le sel dans beaucoup de produits comme le pain, la charcuterie, les condiments ou encore dans des préparations de plats cuisinés.



Quelques conseils pour limiter sa consommation de sel

- Evitez d'amener la salière à table, pour ne pas se laisser tenter et goûtez avant de saler
- Limitez la consommation de produits industriels et évitez le plus possible les conserves
- Lisez les étiquettes pour comparer les quantités de sodium
- Evitez les boissons gazeuses

Comment lire une étiquette ?

Sur les emballages le sel peut s'appeler « sel », « sodium », « chlorure de sodium ».

1g de sel = 400mg de sodium

1g de sodium = 2.5g de sel

Par quoi le remplacer ?

- Les épices : pleines de nutriment elles donnent goût et saveur aux plats
 - Les herbes aromatiques : parfument et subliment vos recettes
 - Le jus de citron ou le vinaigre de cidre : leur acidité se rapproche du goût salé sur la langue
 - Le gomasio : condiment japonais à base de sésame
- ... peuvent être de bonnes alternatives au sel dans la cuisine



Pour aller plus loin...

Semaine Plaisirs et Alimentation

quartier de Monplaisir à Angers

Animation autour du sel et ses alternatives
le 21 juin 2018 14h 17h

au Centre de santé de Monplaisir
10, Boulevard Schumann 49100 Angers

Informations et programme complet sur www.mpt-monplaisir.fr

SOURCES:

Programme national nutrition santé Manger Bouger
Quoi dans mon assiette?
La santé dans l'assiette...

Jun 2018