



L'INFORMATION DIETETIQUE

Juin 2016

loissynergie
restauration

Les idées reçues sur le sel et les produits salés

Le sel est un aliment calorique

Faux. Le sel ne fournit **aucune calorie** à l'organisme. Pour garder la ligne il suffit de consommer avec **discernement** les produits auxquels il est associé tels que les chips, cacahuètes, frites, fromages et charcuterie.



Le sel est inutile à l'organisme

Faux. On estime à 2g le seuil vital minimum d'apport quotidien en sel. Une **insuffisance** du capital salin peut entraîner différents **troubles** : insomnies, crampes, pertes de connaissance et déshydratation. Si on ne remédie pas très rapidement à cette carence, elle peut se révéler **mortelle**. Certaines situations de la vie quotidienne favorisent **l'élimination naturelle** du sel (transpiration, urine). D'où l'importance de **consommer suffisamment** de sel quand on pratique un sport d'endurance, lors d'un effort physique intense ou d'une vague de chaleur. Il en est de même avec les personnes âgées qui perdent le goût salé et les jeunes enfants qui se déshydratent facilement.

A retenir !

Comparer régulièrement les **étiquettes** pour retenir les aliments les plus **salés**.

Goûter vos plats **avant** de les **resaler**
Réduire la **quantité** de sel dans les eaux de cuisson.

Apprenez très tôt à vos enfants le goût des aliments.

Favoriser les **épices** plutôt que le sel comme **exhausteurs** de goût.

Un excès de sel est néfaste sur la santé



Vrai. Un **excès** de sel **augmente** la **pression** artérielle favorisant l'**hypertension** et les **maladies cardio-vasculaires**. C'est également un **facteur aggravant** de certains problèmes de santé : la rétention d'eau et l'ostéoporose car il facilite **l'élimination** du **calcium** dans les urines. Les personnes souffrant de diabète et de maladies cardio-vasculaires sont particulièrement à risque.

Pour diminuer sa consommation de sel, il suffit de ne pas en rajouter en cuisinant ou à table

Faux. Cette part de sel, dit « **visible** », ne représente que 10% à 20% de notre consommation. Pour **diminuer** significativement votre **consommation**, il faut chercher aussi le sel dit « **caché** », qui se trouve dans le pain, les fromages, les charcuteries, les condiments (moutarde, bouillon, câpre) ou encore dans les préparations du type **plats cuisinés**, soupes, jus de légumes, biscuits, viennoiseries. Par exemple, une tranche de saucisson, une poignée de biscuits apéritifs ou un bol de soupe vous apportent déjà 1/5^{ème} de vos besoins journaliers en sel !



Le sel de mer est meilleur pour la santé que le sel de table

Faux. Ils procurent tous les deux 2 300 mg de sodium pour chaque 5 mg (1 cuillère à café), ce qui correspond d'ailleurs à la **consommation maximale** recommandée par jour. Ce sont le goût, la texture, ainsi que l'ajout d'iode dans le sel de table qui différencient les deux sels.