



Sensibilisation au sel

RISQUES ET RECOMMANDATIONS

Quel est l'apport en sel journalier recommandé ?

POUR LES ADULTES :

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommande pour les adultes un apport inférieur à 5 g (un peu moins d'une cuillère à café ou 2,2 g de sodium) de sel par jour.

POUR LES ENFANTS :

Pour les enfants de 2 à 15 ans, l'OMS recommande d'ajuster à la baisse l'apport maximum de sel recommandé pour les adultes en fonction de leurs besoins énergétiques par rapport à ceux des adultes.

Cette recommandation pour les enfants exclut la période d'allaitement exclusif (0 à 6 mois) ou la période de diversification de l'alimentation en plus de l'allaitement (6 à 24 mois).

Les bébés de moins d'1 an doivent absorber moins d'1 g de sel par jour. Le lait maternel ou maternisé apporte aux bébés les quantités adéquates de minéraux, y compris le sodium et le chlorure.



En vous assurant que votre enfant n'absorbe pas trop de sel, vous lui permettez de ne pas développer un goût pour la nourriture salée. Il sera alors moins enclin à manger trop de sel à l'âge adulte.

Nous consommons presque tous davantage de sel que l'apport journalier recommandé, ce qui augmente notre risque face à certains problèmes de santé et maladies.

Une trop forte consommation de sel contribue à l'hypertension artérielle, avec un risque accru de cardiopathie ou d'accident vasculaire cérébral.

Ce mois-ci, nous allons parler des dangers d'un excès de sel dans votre alimentation et explorer quelques mesures simples susceptibles de vous aider à réduire votre consommation de sel.



Le Saviez-vous ?

C'est le sodium présent dans le sel qui représente un risque pour la santé.



Sel et sodium

On confond souvent le sel et le sodium, qui sont pourtant différents. Le sodium est un minéral naturellement présent dans certains aliments ou ajouté au cours de leur transformation.

Le sel est une combinaison de sodium et de chlorure, une dose de sel contenant environ 40 % de sodium et 60 % de chlorure.

Sur les emballages alimentaires, les informations nutritionnelles n'indiquent parfois que le chiffre du sodium. Il est donc important de connaître la formule :

Sel = Sodium x 2,5

Quantités approximatives de sodium par cuillère à café de sel :

¼ de cuillère à café de sel = 575 mg de sodium

½ de cuillère à café de sel = 1 150 mg de sodium

¾ de cuillère à café de sel = 1 725 mg de sodium

1 de cuillère à café de sel = 2 300 mg de sodium



Le Saviez-vous ?

Les enfants dont l'alimentation est riche en sel ont deux fois plus de risques de développer une hypertension que les enfants à l'alimentation peu salée.



Le sel et votre santé

La consommation mondiale moyenne de sel va de 9 à 12 grammes par jour. Le sel contribue à une épidémie mondiale de maladies liées à l'hypertension artérielle et autres maladies :



Tension artérielle 01

La tension artérielle est le niveau de pression que le sang impose à vos vaisseaux sanguins lors de son pompage dans votre corps.

Une alimentation trop riche en sel peut créer une hypertension artérielle, qui est un facteur majeur d'accident vasculaire cérébral, d'infarctus et crise cardiaque et donc de décès et d'invalidité au niveau mondial.



Le Saviez-vous ?

Même si vous ajoutez du sel à votre alimentation, il se peut qu'elle en contienne déjà trop.



Accident vasculaire cérébral (AVC) 02

Lors d'un accident vasculaire cérébral, l'alimentation sanguine du cerveau est bloquée, ce qui réduit l'apport en oxygène et provoque la mort des cellules.

L'hypertension artérielle est un facteur de risque majeur d'accident vasculaire cérébral, et le sel crée l'hypertension artérielle.



Coronaropathie 03

La coronaropathie désigne une diminution ou un blocage de l'alimentation sanguine du cœur, qui conduit à un infarctus du myocarde ou à une crise cardiaque.

L'hypertension artérielle est un facteur de risque majeur de coronaropathie, et le sel crée l'hypertension artérielle.



Cancer de l'estomac 04

La bactérie *Helicobacter pylori* (*H. pylori*) constitue le principal risque de cancer de l'estomac.

Le sel peut endommager la paroi de l'estomac, le rendant vulnérable aux effets de *H. pylori*, et il peut également augmenter la croissance et l'agressivité de la bactérie, qui peut alors provoquer plus de dommages.



Ostéoporose 05

L'ostéoporose est une maladie qui provoque un amincissement de la densité des os, qui deviennent alors friables et sujets aux fractures.

Une alimentation riche en sel peut entraîner la perte de calcium des os et son excrétion dans l'urine, ce qui fragilise les os. L'hypertension artérielle créée par une alimentation riche en sel peut accélérer cette perte de calcium et aggraver le problème.



Maladie rénale 06

Un fort apport en sel et une hypertension artérielle peuvent entraîner une excrétion excessive du calcium par les reins dans l'urine, et en conséquence une accumulation de calcium et la formation de calculs rénaux.

Une alimentation riche en sel peut également perturber la fonction rénale et entraîner une hypertension, ce qui met une pression sur les reins à l'origine de maladies rénales.



Moins de sel = Pression sanguine diminuée = Moins de risques d'AVC



D'où vient le sel ?

Plus de 75 % du sodium que nous absorbons est issu des aliments transformés ou consommés au restaurant. Choisir des aliments moins riches en sodium devient alors compliqué puisqu'il est déjà ajouté à l'alimentation avant que nous l'achetions.

15 % du sodium de notre alimentation s'y trouve à la base et nous y ajoutons nous-mêmes les 10 % restants en cuisinant ou directement à table.



3 conseils pour réduire sa consommation de sel

1

En faisant vos courses, vérifiez la teneur en sel sur les étiquettes

Pour vraiment réduire votre consommation de sel, vous devez avoir conscience du sel déjà présent dans les aliments que vous achetez au quotidien, et choisir des options plus pauvres en sel.

Les étiquettes nutritionnelles présentes au dos ou sur le côté de la plupart des emballages facilitent la tâche. En comparant les étiquettes nutritionnelles sur les emballages des aliments que vous achetez au quotidien, vous pouvez considérablement réduire votre apport en sel en choisissant les produits contenant le moins de sel. La règle est de cibler les aliments dont la teneur en sel est faible ou moyenne. Essayez de n'absorber des aliments très salés qu'occasionnellement, ou en petites quantités.

Comparez les étiquettes



Regardez la quantité de sel pour 100 g :

Une forte teneur en sel correspond à plus d'1,5 g de sel (0,6 g de sodium) pour 100 g.

Une faible teneur correspond à 0,3 g de sel (0,1 g de sodium) ou moins pour 100 g.

Une teneur en sel pour 100 g située entre 0,3 g et 1,5 g est considérée comme moyenne.

2

Repérez les aliments à forte teneur en sel

Le fait de connaître les aliments à forte teneur en sel vous permet de les éviter et de choisir des alternatives plus saines. Essayez d'éviter les aliments transformés, y compris les viandes sous emballage qui sont généralement conservées avec du sel et autres conservateurs chimiques mauvais pour la santé.

Adoptez un régime alimentaire riche en fruits frais, légumes et céréales complètes. Si vous achetez des légumes surgelés, assurez-vous qu'ils ne contiennent ni assaisonnement ni sauce contenant du sel.

Si vous souhaitez consommer des chips, des frites ou des biscuits apéritif, regardez les étiquettes et choisissez ceux qui contiennent le moins de sel. N'oubliez pas de contrôler également la teneur en graisses et en sucres !



Aliments courants à forte teneur en sel:

Bacon, pain, fromage, fonds de sauce en poudre, jambon, olives, cornichons, crevettes, salami, noix salées et grillées à sec, viandes et poissons fumés, sauce soja, bouillon cube, extrait de levure

3

Utilisez moins de sel en cuisinant ou à table

Lorsque vous cuisinez ou que vous mangez chez vous ou à l'extérieur, n'ajoutez pas systématiquement du sel à vos aliments : n'oubliez jamais de les goûter avant. De nombreuses personnes ajoutent du sel par habitude, mais c'est souvent inutile et vos aliments n'en seront pas moins bons.

Pour assaisonner, utilisez du poivre noir, des herbes fraîches et des épices à la place du sel. Essayez de préparer vos propres bouillons et fonds de sauce plutôt que d'utiliser des cubes ou des poudres, ou bien achetez des options à teneur réduite en sel.



Cuisinez vos sauces avec des ingrédients frais tels que des tomates mûres et de l'ail. Essayez de cuire au four ou de rôtir les légumes tels que les poivrons rouges, tomates, courgettes, fenouil, panais et courges afin de faire ressortir leur saveur.

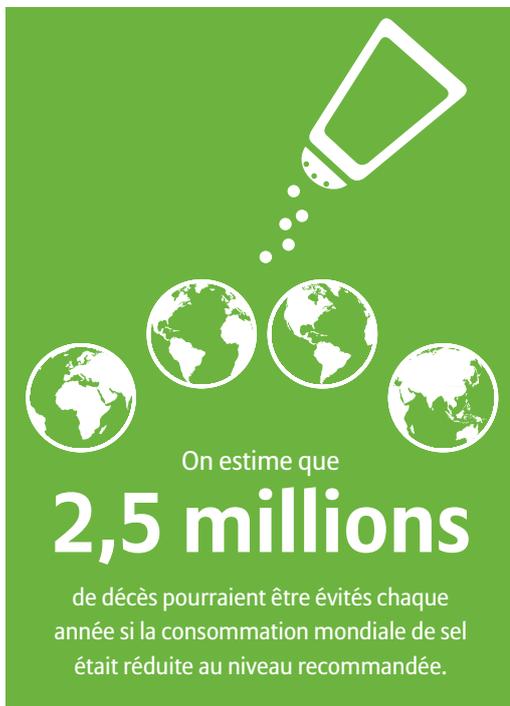
Sel de mer, sel de table et fleur de sel

On croit souvent à tort que le sel de mer contient moins de sodium que le sel de table.

Le sel de mer et la fleur de sel connaissent un regain de popularité dans les restaurants et les rayons des supermarchés. De nombreux grands chefs disent qu'ils les préfèrent au sel de table pour leur texture brute et croustillante et leur goût plus prononcé.

Mais le sel de table, la fleur de sel et la plupart des sels de mer contiennent environ 40 % de sodium. Même si le sel de mer peut contenir quelques traces de minéraux tels que le magnésium, le potassium et le calcium, les quantités sont infimes et vous pouvez les trouver dans d'autres aliments sains.

Certaines variétés de sel de mer peuvent prétendre contenir moins de sodium que le sel de table. Scrutez l'étiquette nutritionnelle pour étudier les différences entre sel de mer et sel de table.



**IL N'EST JAMAIS
TROP TARD...**

**...POUR RÉDUIRE SA
CONSOMMATION DE
SEL**

Pourquoi ne pas commencer à contrôler votre consommation de sel dès aujourd'hui ?



À retenir

Le sel de mer contient autant de sodium que le sel de table.

Si vous consommez plus de sel de mer que de sel de table car vous pensez qu'il contient moins de sodium, vous courez le risque de voir votre tension artérielle augmenter et donc d'être victime d'une cardiopathie.



N'oubliez pas

il suffit de quelques changements simples dans votre régime alimentaire et dans la façon dont vous faites vos achats pour réduire votre consommation de sel et réduire les risques pour votre santé.

Votre Assurance santé internationale

« Bien que la prévention primaire d'un apport excessif en sel soit la règle d'or, j'aimerais également insister sur l'importance de la restriction en sel dans les cas déjà établis d'hypertension, d'insuffisance cardiaque et de maladie rénale chronique. On appelle cela la « prévention secondaire », son but étant d'éviter une aggravation de ces maladies ou des complications susceptibles d'aboutir à un décès. »

Dr Ulrike Sucher, Directrice médicale, Allianz Worldwide Care.