



SANTÉ
 Par Isabelle Blin

Régime sans sel

Pour qui, comment, pourquoi?

Pas plus que le sucre, le sel n'est l'ennemi N° 1 à supprimer totalement de son alimentation. Pour autant, sa consommation doit être réduite dans certains cas.

Essentiel au fonctionnement de l'organisme, le sel contribue à maintenir l'équilibre hydrique à l'intérieur et à l'extérieur des cellules, et participe notamment à la transmission des signaux nerveux et à la contraction musculaire, grâce aux minéraux qu'il contient (sodium et chlorure). Donc, pas question de le supprimer de son alimentation, mais ce n'est pas une raison pour en abuser. Même s'il semble exister une sensibilité individuelle génétique au sel (certains y sont plus « sensibles » que d'autres), un excès de sel dans le sang peut favoriser l'œdème (rétention d'eau), accroître le volume du sang en circulation dans les artères et augmenter la tension artérielle, ce qui occasionne une

surcharge de travail pour le cœur et de potentielles complications cardiovasculaires (accident vasculaire cérébral, infarctus du myocarde). Le sel pourrait aussi favoriser l'élimination urinaire du calcium et donc l'ostéoporose. Nous sommes tous concernés...

Connaître la bonne dose

Aujourd'hui, dans la population générale, la Haute Autorité de santé (HAS) recommande de ne pas dépasser 6 g de sel par jour, soit à peine plus que l'équivalent d'une petite cuillère, tous aliments et boissons confondus. C'est d'autant plus important que le sel est en général indissociable du gras et des calories. Or, nous

sommes encore loin de ce chiffre ! « Selon les différentes observations, nous en consommons en moyenne plutôt à 10 à 12 g/jour » indique Anaëlle Pagano, diététicienne-nutritionniste à l'Assistance Publique-Hôpitaux de Marseille (AP-HM). Le plus souvent sans en avoir conscience, car le sel caché, présent naturellement dans les produits ou dissimulé dans les plats industriels, représente environ 80 % de nos apports quotidiens. Qui sait par exemple que 50 g de camembert, 100 g de biscuits sucrés ou un petit paquet de chips (30 g) renferment 1 g de sel ? Et que 1 g de sodium affiché dans la liste des ingrédients équivaut à 2,5 g de sel ? Cet ingrédient est en effet largement utilisé par l'industrie agroalimentaire pour augmenter la conservation



SHUTTERSTOCK

des aliments, améliorer leur goût, leur aspect et leur texture et « faire du poids » grâce à sa capacité à retenir l'eau. La France s'est d'ailleurs engagée auprès de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) à réduire notre consommation de sel de 30 % d'ici 2025. Pour y parvenir, la baguette de 250 g, par exemple, n'en contiendra pas plus de 3,5 g et une tranche de pain de mie de 35 g, pas plus de 0,38 g.

Une vigilance renforcée

Les personnes hypertendues, diabétiques, insuffisantes rénales ou cardiaques ont plus de risques de souffrir des conséquences d'un excès de sel. En cas d'insuffisance cardiaque, par exemple,

Ces 5 bons réflexes à adopter

- 1** Laisser la salière dans le placard de la cuisine (et pas sur la table des repas).
- 2** Pour la cuisson, préférer le sel de l'Himalaya complet, non raffiné et sans additif (oxyde de magnésium, ferrocyanure de sodium) ou le sel marin non raffiné.
- 3** Remplacer le sel par du gomasio (mélange de sésame grillé et de sel marin non raffiné) ou du furikake, à base d'algues bretonnes et de graines de sésame, riche en iode et en vitamine B12...
- 4** Éviter les plats préparés et les aliments transformés, y compris certains biscuits sucrés.
- 5** Privilégier les fromages à pâte dure (30 à 40 g/jour en alternance avec des produits laitiers comme yaourt nature, fromage blanc), le jambon avec - 25 % de sel, les légumes frais ou surgelés (plutôt qu'en conserve), les produits avec une teneur en sodium inférieure ou égale à 120 mg pour 100 g.



En moyenne les Français consomment quotidiennement 10 à 12 grammes de sel, contre les 6 grammes maximum recommandés !

anorexigène. » Quant aux régimes dits stricts (entre 1 et 2 g/jour), ils ne concernent que les malades traités par corticothérapie à court terme, généralement à l'hôpital, et les personnes qui arrivent aux urgences avec une insuffisance cardiaque ou une cirrhose décompensée. Dans ces cas, le médecin peut prescrire un régime sans sel strict pendant trois à sept jours, le temps d'équilibrer le traitement. *« Ensuite, elles reprennent un régime normal pour ne pas perdre trop de poids, ce qui contribuerait à aggraver leur état de santé. »*

Trop, c'est trop !

Quels que soient son âge et son état de santé, la modération est donc de mise. Pour parvenir à limiter sa consommation de sel, quelques saines habitudes s'imposent. En faisant ses courses par exemple, on lit les étiquettes et on scrute le taux de « sel », « sodium » ou « chlorure de sodium » : *« Certains produits peuvent renfermer aisément 2 à 3 g de sel, y compris les produits sucrés tels que les viennoiseries ou des biscuits. »* Prudence aussi avec les charcuteries, fromages (particulièrement les pâtes persillées comme le roquefort ou le bleu), sauces préparées, biscuits, pains, fruits de mer, olives... La diététicienne recommande d'équilibrer les prises sur la journée : *« Si, au déjeuner, vous avez mangé une raclette, pas de fruits de mer au dîner. »* Et surtout on privilégie le fait-maison, ce qui permet de doser la quantité de sel. *« Je conseille toujours de l'intégrer à la préparation pendant la cuisson et, pour relever le goût, d'ajouter à volonté des plantes aromatiques (romarin, laurier, persil, coriandre, basilic), des oignons, de l'ail, du persil, des échalotes, des épices (poivre, curry, cumin), du jus de citron... »* Progressivement, on s'habitue et moins on mange salé, moins on a envie de sel. Et comme, en plus, le sel ouvre l'appétit, on peut même avoir une bonne surprise sur la balance !

le cœur ne parvient plus à effectuer correctement son travail de pompe pour éjecter le sang dans le reste de l'organisme. Le rein est alors mal perfusé, il retient l'eau et le sel. Pour limiter l'œdème et la prise de poids, les cardiologues recommandent un régime allégé en sel et y associent des diurétiques. En cas d'insuffisance rénale, si la personne dialysée souffre de rétention d'eau, des restrictions de sel (et de liquide) seront également recommandées. Par exemple, en supprimant les condiments (sel, moutarde, bouillon cube), les charcuteries, les plats industriels et certaines eaux pétillantes très salées. Car, là encore, les pratiques conseillées évoluent. *« Finis les régimes sans sel stricts qu'on préconisait il y a encore une dizaine d'années. Cette*

alimentation triste, fade et sans saveur favorise la dénutrition, notamment chez les personnes âgées », souligne Anaëlle Pagano. Aujourd'hui, chez ces malades, les recommandations sont donc les mêmes que dans la population générale. *« Mais comme, le plus souvent, leur consommation de sel était excessive, cela implique de rééquilibrer leur alimentation avec l'aide d'un diététicien-nutritionniste. »* Nombreux sont aujourd'hui les hôpitaux qui proposent des ateliers culinaires adaptés aux différentes pathologies. Pour autant, il ne faut pas non plus en attendre des miracles. Manger moins salé contribue à réduire la pression artérielle, mais cela ne suffit généralement pas pour retrouver une tension normale. En fait, seuls 50 à 60 % des

hypertendus verraient leur pression artérielle abaissée par une moindre consommation de sel.

Sous surveillance

Les malades traités par corticothérapie à forte dose pour une maladie chronique (polyarthrite rhumatoïde, rectocolite hémorragique, psoriasis...) ou après une greffe, par exemple, doivent également veiller à leurs apports en sel, car la cortisone, hormone naturellement présente dans l'organisme, favorise sa rétention. *« Aujourd'hui, nous recommandons entre 2 g et 4 g maximum par jour, en fonction de la dose de corticoïdes, afin de ne pas passer encore une fois dans un régime trop restrictif et trop*