

Sel : modération conseillée

Le sel était autrefois aussi rare et précieux que l'or. Mais cela fait longtemps que nous en consommons beaucoup plus que nécessaire, avec de graves risques pour notre santé : augmentation de la tension artérielle, des AVC et des maladies cardiovasculaires. C'est pourquoi sa consommation doit le plus vite possible être réduite de moitié.

Jürg Lendenmann



Le sel de cuisine est la principale source de sodium et de chlorure, deux électrolytes vitaux, qui déterminent la pression et le volume de la fluidité extracellulaire. Le sodium joue aussi un rôle important dans l'équilibre acides-bases, dans les sucs digestifs, dans le potentiel de membrane et comme cofacteur des enzymes. Mais les scientifiques nous préviennent depuis longtemps : c'en est trop !

Trop c'est trop

Un peu plus d'un gramme de sel de cuisine par jour nous suffirait comme apport en chlorure de sodium. Or, d'après une étude, nous en avons entre 7 et 14 grammes par jour. 70 à 80 pour cent du sel proviennent des aliments raffinés comme le pain, le fromage, les produits carnés et les plats tout prêts, de plus en plus nombreux.

La hausse de la consommation de sel a des conséquences négatives sur l'hypertension artérielle et augmente le danger de maladies cardiovasculaires, surtout dans les groupes à risques comme les personnes âgées ou les individus en surpoids. Les études d'intervention ont prouvé l'intérêt de réduire l'apport de sel de cuisine pour prévenir et traiter l'hypertension artérielle, même si, comme on le sait depuis 30 ans, le sel ne nous affecte pas tous de la même manière. 40 à 60 pour cent des patients souffrant d'hypertension artérielle sont sensibles au sel et éliminent moins dans les urines que les autres. Réduire leur consommation fait baisser leur tension au repos.

Augmentation du risque d'AVC et d'infarctus du myocarde

En 2005, le rapport sur le sel¹ de l'OFSP constatait déjà : si on transpose les études étrangères à la situation en Suisse, une réduction de l'apport journalier de sel à six grammes par jour pourrait empêcher chaque année 1700 AVC et 2575 cardiopathies coronariennes, soit des économies potentielles de près de 80 millions de francs par an.

Une méta-analyse² des données de plus de 170 000 personnes aux Etats-Unis, au Japon, en Grande-Bretagne, aux Pays-Bas, en Finlande et en Chine arrive à la même conclusion : si la consommation est réduite de cinq grammes par jour, le risque d'AVC diminue de 23 pour cent et celui de maladies cardiovasculaires de 17 pour cent. L'effet est d'autant plus important que la consommation initiale est élevée.

La Stratégie sel

La « Stratégie sel 2008–2012 »³ présentée par l'OFSP doit contribuer à une réduction notable de l'hypertension artérielle, facteur de risque des maladies cardiovasculaires, prolonger la durée de vie et améliorer la qualité de vie de la population. L'objectif est d'atteindre une consommation journalière de moins de cinq grammes par jour, conformément aux recommandations de l'OMS. Une diminution annuelle moyenne de quatre pour cent de la teneur en sel des aliments industriels et de la restauration devrait y contribuer.

Ceux qui ont essayé de cuisiner avec moins de sel savent à quel point ce dernier influe sur le goût. Mais les plats peu salés, d'abord ressentis comme fades, permettront vite de nouveaux plaisirs culinaires, surtout s'ils sont assaisonnés avec des fines herbes. Les gourmets utilisent volontiers le sel de mer le plus noble : la fleur de sel, en cristaux.

Le sel

A certaines époques, le sel, appelé or blanc, avait plus de valeur que les métaux précieux. Beaucoup de villes comme Salzbourg (Salz = sel en allemand) ou Schwäbisch Hall (hall = mot celte pour le sel) lui doivent leur richesse et leur nom.

Le sel gemme est apparu il y a quelque 230 millions d'années, quand des parties de la mer primitive ont séché et que des couches de sel se sont accumulées jusqu'à 600 m de hauteur. Deux pour cent seulement du sel gemme extrait sont utilisés comme condiment, pour conserver et pour préparer les aliments.

Le sel de table usuel est nettoyé et se présente presque sous forme de chlorure de sodium (NaCl) pur. L'ajout d'antiagglomérants comme l'hydroxyde d'aluminium lui conserve sa faculté d'écoulement. L'ajout d'iode, pour prévenir le goitre et le crétinisme et de fluorure pour la prophylaxie de la carie, doit être déclaré ; 80 pour cent de la population suisse privilégient le sel enrichi de ces éléments.

Le sel gemme ou le sel marin non raffinés contiennent environ trois à quatre pour cent de minéraux et d'oligoéléments, qui donnent au sel un goût particulier.

Littérature

- 1 Sel et hypertension. Rapport des experts de la Commission fédérale de l'alimentation. Office fédéral de la santé publique. Publié : mai 2005.
- 2 Strazzullo P, Lanfranco D'Elia L, Kandala N-B, Cappuccio FP. Salt intake, stroke, and cardiovascular disease: meta-analysis of prospective studies. *BMJ* 2009;339:b4567.
- 3 www.bag.admin.ch/themen/ernaehrung_bewegung/05207/05216/index.html?lang=fr