

Soyez vigilants sur votre consommation de sel

Une alimentation équilibrée, saine, variée, avec le maximum de produits frais... et sans trop de sel. C'est la meilleure recette pour préserver sa santé tout au long de la vie et éviter au diabète et aux maladies cardiovasculaires de s'inviter au menu !

Prévenir le diabète de type 2 et agir sur les facteurs de risques cardiovasculaires, c'est aussi améliorer ses habitudes alimentaires et pratiquer une activité physique régulière pour éviter surpoids et obésité. Certains produits sont à consommer avec modération, comme le sel, par exemple (tout comme les produits riches en sucres et en graisses).

En cette semaine nationale de prévention du diabète, la Fédération vous propose un focus spécial sur le sel et comment apprendre à en maîtriser la consommation.

Le sel est indispensable au métabolisme et à l'équilibre de notre organisme. Il permet notamment aux muscles de se contracter en leur transmettant les impulsions nerveuses. C'est un efficace rehausseur de goût. Cependant, alors qu'une quantité de 4 à 6 g suffit à couvrir nos apports quotidiens (tout juste le contenu d'une cuillère à café), celle que nous absorbons est presque deux fois supérieure, augmentant ainsi les risques [d'hypertension artérielle](#), d'accidents cardiovasculaires et vasculaires cérébraux (AVC) que le diabète majeure déjà.

C'est ce que souligne l'OMS, l'enjeu de santé publique étant de réduire sa consommation de sel : « *La plupart des gens consomment trop de sel, de 9 à 12 grammes par jour en moyenne, soit deux fois l'apport maximum recommandé. Une consommation de sel de moins de 6 grammes par jour chez l'adulte contribue à faire baisser la tension artérielle et le risque de maladie cardiovasculaire, d'accident vasculaire cérébral et d'infarctus du myocarde. Le principal avantage de diminuer l'apport en sel se traduit par une baisse correspondante de l'hypertension artérielle.* »

Mais pas seulement car d'après l'OMS, le nombre de décès pourrait ainsi être réduit : « *On estime qu'on pourrait éviter chaque année 2,5 millions de décès si la consommation de sel au niveau mondial était ramenée au niveau recommandé.* »

Comment réduire ma consommation de sel ?

Le sel est naturellement présent dans les aliments que l'on mange. C'est le cas, par exemple, des fromages, de la charcuterie ou du pain, mais aussi des produits de la mer et de l'eau gazeuse. Ce sont surtout les plats industriels qu'il faut éviter. Ils sont excessivement riches en sel, comme ils le sont d'ailleurs en sucre, en gras et en additifs de toutes sortes. Il faut également tenir compte de ses apports totaux quotidiens : comme le sucré caché, il existe du sel caché dans les aliments. Veillez donc toujours [lire les étiquettes des produits transformés que l'on achète](#). Si vous achetez des plats préparés, privilégiez ceux qui portent [le logo Nutriscore A ou B](#).

On peut diminuer la quantité de sel dans un plat sans en réduire le plaisir gustatif.

Des ingrédients tels que les épices, les herbes et les légumes aromatiques relèvent naturellement le goût des plats. Cumin, curcuma, poivre ou paprika joueront ainsi ce rôle à merveille, tout comme le basilic, le persil et la coriandre, les oignons, l'ail, les poivrons ou le piment. Depuis quelques années, on trouve également dans le commerce des algues (spiruline, laitue de mer, nori) qui apportent une saveur iodée aux plats. Attention cependant car ce sont des produits de la mer... Ils contiennent donc également du sel. Se méfier aussi des conserves, dont la teneur en sel sous forme de saumure fait partie du processus de conservation : il est préférable de rincer les aliments avant consommation.

Les marinades sont encore un excellent moyen d'apporter de l'arôme et de la saveur aux préparations maison à base de viande et de poisson. Le mélange de condiments comme le citron, les épices, les herbes et légumes aromatiques rend parfaitement inutile l'ajout de sel.

Mieux vaut en revanche éviter la cuisson à l'eau dans laquelle on ajoute généralement du sel (de plus, certains éléments minéraux et certaines vitamines sont hydrosolubles et leur perte peut atteindre 40 %). La cuisson vapeur évite cet écueil. Rapide, à température qui préserve les qualités nutritionnelles, elle permet aussi de bien conserver les arômes.

Des allégations nutritionnelles (« à teneur réduite en sel », « pauvre en sel », « sans sel ») figurent parfois sur les emballages. Sachez qu'elles sont très strictement réglementées et que la teneur en sel fait obligatoirement partie des informations figurant sur les étiquettes. Il faut vérifier la teneur en sel/sodium dans le tableau des valeurs nutritionnelles indiquée sur les étiquettes (pour 100 g ou 100 ml).

« À teneur réduite en sel / sodium » : l'aliment contient au minimum 25 % de sel en moins qu'un produit similaire. Il est potentiellement toujours salé mais moins que la majorité des produits équivalents.

« Pauvre en sel / sodium » : il ne contient pas plus de 0,12 g de sodium pour 100 g ou 100 ml de produit (soit 0,3 g de sel pour 100 g ou 100 ml de produit).

« Sans sel » : il ne contient pas plus de 0,005 g de sodium pour 100 g ou 100 ml, ce qui est très faible.

Le sel est du chlorure de sodium.

Taux de sel = 2,5 fois taux de sodium

Et pour connaître votre risque de développer un diabète de type 2, faites le test :

<https://contrelediabete.federationdesdiabetiques.org/le-test/>

Sources :

Equilibre, n°337, septembre-octobre 2020, (Question diététique) « Comment consommer moins de sel ? », Mélanie Mercier

« Réduire la consommation de sel », OMS, 29/04/2020

Manger, Bouger, « Comment décoder les allégations nutritionnelles sur les emballages »