

ANNE DUFOUR CAROLE GARNIER

# MES PETITES RECETTES MAGIQUES

## SANS SEL

TOUS LES INGRÉDIENTS  
POUR SE FAIRE PLAISIR  
TOUT EN PROTÉGEANT SA SANTÉ



L E D U C . S  
E D I T I O N S

*Mes petites recettes magiques aux superfruits*, 2012.  
*Brûle-graisses*, 2012.  
*Mes recettes magiques au konjac et aux shirataki*, 2012.  
*Mes petites recettes magiques aux protéines végétales*, 2011.  
*Mes petites recettes magiques antidiabète*, 2011.  
*Mes petites recettes magiques aux oméga 3*, 2011.  
*Mes petites recettes magiques anticholestérol*, 2011.  
*Mes petites recettes magiques hyperprotéinées*, 2011.  
*Le régime nordique*, 2010.  
*Mes petites recettes magiques à l'agar-agar*, 2010.  
*Verrines simplissimes à l'agar-agar*, 2008.  
*Programme minceur agar-agar en 15 jours*, 2008.  
*Agar-agar, la nouvelle arme antikilos*, 2007.  
*Le régime express IG brûle-graisses*, 2007.

Retrouvez nos prochaines parutions, les ouvrages du catalogue et les événements à ne pas rater. Votre avis nous intéresse : dialoguez avec nos auteurs et nos éditeurs. Tout cela et plus encore sur Internet à :

**<http://blog.editionsleduc.com>**

**Retrouvez également les auteurs sur leurs blogs,  
[biendansmacuisine.com](http://biendansmacuisine.com), [konjacmagique.com](http://konjacmagique.com)  
et sur leur page Facebook respective  
(Anne Dufour/Carole Garnier)**

Maquette : Sébastienne Ocampo  
Illustrations : Fotolia

© 2012 LEDUC.S Éditions  
17, rue du Regard  
75006 Paris – France  
E-mail : [info@editionsleduc.com](mailto:info@editionsleduc.com)  
ISBN : 978-2-84899-554-0

ANNE DUFOUR CAROLE GARNIER

MES PETITES  
RECETTES  
MAGIQUES

SANS **SEL**

L E D U C . S  
E D I T I O N S

# Sommaire

|                                                   |            |
|---------------------------------------------------|------------|
| <b>Introduction</b>                               | <b>7</b>   |
| <b>Le sel et la santé</b>                         | <b>13</b>  |
| <b>Le sel dans notre assiette</b>                 | <b>37</b>  |
| <b>L'abécédaire magique des aliments sans sel</b> | <b>75</b>  |
| <b>Mes petites recettes magiques sans sel</b>     | <b>95</b>  |
| <b>Annexes</b>                                    | <b>201</b> |
| <b>Tables des matières</b>                        | <b>211</b> |

# Introduction

Contrairement aux idées reçues, manger moins de sel n'est pas réservé aux seniors atteints d'hypertension. Loin s'en faut. En fait, c'est même chez les enfants et les adolescents que cette recommandation prend le maximum de sens ! Plus tôt ils mangent du sel, plus ils risquent de souffrir d'hypertension et de fragiliser leur squelette une fois adultes. Cela ne se passe pas du jour au lendemain, mais petit à petit, grain après grain. Découvrez dans ce livre les vraies bonnes raisons de limiter votre consommation de sel, et de protéger ainsi votre santé et votre silhouette.

## **L'excès de sel, un problème de santé publique**

Une étude publiée fin 2007 concluait que si l'ensemble de la population mondiale mangeait moins

salé (de seulement 15 %), cela permettrait de sauver... 9 millions de personnes en 10 ans. Neuf millions de personnes qui pourraient rester en vie au lieu de mourir, rien qu'en mangeant un tout petit peu moins de sel ! Cela mérite d'y réfléchir. En France, on commence doucement à se préoccuper du problème, alors que les méfaits du sel sont clairement établis depuis les années quatre-vingt. Divers pays européens comme l'Angleterre, la Belgique, la Finlande, l'Irlande et le Portugal ont pris des mesures de santé publique « stop sel » dès ces années-là ! Mais il n'est jamais trop tard pour bien faire...

## **Ce que nous gagnerions tous à manger moins salé**

Manger moins de sel, c'est :

- ✓ moins d'infarctus ;
- ✓ moins d'accidents vasculaires cérébraux ;
- ✓ moins de maladies rénales ;
- ✓ moins d'ostéoporose ;
- ✓ moins d'obésité (notamment chez les enfants) et de surpoids (pour tous) ;
- ✓ moins de complications du diabète.

## **Le sel, une mauvaise habitude à perdre**

« Il en est du sel un peu comme du tabac. Tout le monde sait depuis longtemps que sa consommation entraîne des effets sur la santé. Néanmoins, celui-ci

est resté socialement bien toléré jusqu'à récemment, avant que des décisions réglementaires ne soient prises dans beaucoup de pays pour l'interdire dans les lieux publics. En France, malgré quelques progrès depuis 10 ans, 1 homme sur 3 et 1 femme sur 10 consomment encore quotidiennement plus de 10 g de sel par jour, selon la plus récente enquête (Nutrinet-santé) », Dr Pierre Rimbaud, médecin du SALT\*.

Pour le Dr Rimbaud, le sel alimentaire n'est pas un aliment, mais un additif qui peut être toxique au-delà d'une certaine dose. Selon lui, s'il est apparu dans l'alimentation il y a des centaines d'années pour améliorer la conservation de nos aliments, nous n'en avons plus besoin aujourd'hui, pour cet usage en tout cas. Pourtant, nous en mangeons beaucoup, et même beaucoup trop car les industriels l'utilisent *larga manu* dans leurs produits. Plus on mange « industriel », plus on avale de sel, plus on met sa santé en danger. Et cela ne va pas aller en s'arrangeant puisque nous consommons de plus en plus de plats préparés... donc de plus en plus de sel. Pourtant, ce problème majeur n'est pas une malédiction. Il suffit de retrouver les aliments simples et de les préparer soi-même pour consommer moitié moins de sel, et ainsi revenir à des chiffres compatibles avec une parfaite santé !

*Source Vitaneews n° 35, mars 2011.*

---

\* Association SALT (Sodium alimentaire limitons les taux), créée en 2010 [www.salt.asso.fr](http://www.salt.asso.fr), branche française du mouvement WASH (World Action on Salt and Health), qui organise chaque année la Semaine mondiale de sensibilisation au sel (World Salt Awareness), fin mars.

## Test : mangez-vous trop salé ?

### Votre petit déjeuner...

- ▲ Café/thé + pain + beurre + confiture.
- Jus de fruits + céréales + lait.
- ★ Café/thé + omelette/œuf coque + jambon + fromage.
- Rien.

### Votre déjeuner...

- ★ 1 pizza ou 1 quiche ou 1 sandwich.
- ▲ 1 plat du jour à la maison ou à la cantine/resto (type poisson + féculents + légumes verts).
- ★ Au fast-food (menu type hamburger/frites).
- Je mange rarement le midi.

### Votre dîner...

- ★ 1 plat préparé (réchauffé au micro-ondes) + fromage + dessert (glace, gâteau...).
- 1 menu maison : crudités + pavé de saumon + haricots verts + riz + fromage blanc + compote.
- ▲ Très léger : 1 soupe maison + 1 yaourt + 1 fruit.
- ▲ Je dîne rarement, ou alors quelques bricoles : 3 cubes de fromage + 1 pomme + 1 morceau de chocolat...

### Vos collations préférées...

- ▲ Des fruits secs + un peu de chocolat noir.
- ▲ 1 yaourt nature + 1 fruit frais.
- ★ 1 barre chocolatée, des biscuits ou 1 viennoiserie (croissant, pain au chocolat...).
- ★ 1 tranche de jambon ou un œuf.
- Je ne mange jamais entre les repas.

### **Votre apéritif type...**

- 1 verre d'eau avec du jus de citron + quelques radis ou fleurettes de chou-fleur à croquer.
- ★ 1 verre de bière/vin/alcool + cubes de fromages + canapés.
- ★ 1 verre d'alcool + cacahuètes, biscuits apéritifs/ amandes salées/olives.
- Je ne prends jamais d'apéritif.

### **Vous cuisinez...**

- Classique : sel, poivre, c'est à peu près tout.
- ▲ Beaucoup d'épices et d'herbes, de jus de citron, aucune aide de type bouillon cube, sauce...
- ★ Sauce soja, moutarde, sauces diverses du commerce.
- ★ Je ne cuisine pas, j'achète tout préparé.

## **RÉSULTATS**

### **Comptez vos points :**

- = 0
- ▲ = 1
- = 2
- ★ = 3

### **Moins de 5 points**

Vous mangez si peu de sel que ça ? C'est presque bizarre tellement c'est parfait. D'un côté, c'est bien, et même très bien ! Mais de l'autre, êtes-vous sûr de manger suffisamment, à tous les repas (évidemment, sauter 1, 2 ou pire, 3 des 3 repas quotidiens ne donne droit à aucune félicitation) ? Si oui, alors bravo, continuez comme ça ! Vous avez quand même raison d'acheter

ce livre car il vous aidera à piocher des idées nouvelles et amusantes pour préparer de bons petits plats. Mais sautez la première partie, inutile pour vous.

### **Entre 5 et 10 points**

Vous êtes dans la moyenne... Ce qui veut dire que, globalement, vous mangez trop salé. Il faut trouver vos points faibles pour réduire le sel. Il peut suffire de peu, par exemple éviter les canapés et les olives à l'apéritif, ou la quiche vite fait le midi. Ou remplacer le fromage affiné quotidien par un fromage frais ou un yaourt... Vous trouverez des dizaines de pistes dans ce livre pour vous aider à passer du « trop salé » au « meilleur et plus parfumé » !

### **Plus de 10 points**

Vous mangez beaucoup trop salé, et ce à chaque repas. Il y a donc un problème de perception du sel (vous ne savez pas dans quels aliments il se cache) et/ou d'habitudes alimentaires. Deux possibilités : 1) vous ne cuisinez jamais, ce sont les restaurateurs, les traiteurs ou les industriels qui vous font à manger ; 2) vous suivez un régime minceur basé sur des aliments (trop) riches en sodium, peut-être un régime hyperprotéiné (jambon, fromage 0 %, blanc d'œuf...). Attention, sur le long terme, cela peut causer de sérieux dégâts. Il faut modifier rapidement certaines choses en profondeur. Ce livre peut vous sauver la vie !

# Le sel et la santé

Que fait le sel dans notre corps ? À quoi sert-il ? À partir de quand peut-il devenir nuisible ? Tout ce qu'il faut savoir sur le sel et la santé.

## Le sel, c'est quoi ?

Le sel est un minéral extrait de la mer (sel marin) ou de la terre (sel gemme). Malin, il présente de multiples visages. Condiment dans une sauce, ingrédient dans une pâte à crêpes, additif dans un produit industriel, aliment (« passe-moi le sel ») voire nutriment (sodium + chlore), il a su se rendre indispensable.

Le sel le plus courant, celui de la salière ou celui intégré à nos aliments, est un assemblage de chlore et de sodium. C'est du chlorure de sodium. Il existe cependant d'autres sortes de sodium, comme par exemple

le glutamate (de sodium... ce n'est jamais précisé) ou le bicarbonate (de sodium aussi). On indique donc sur l'étiquette le taux de sodium (et non de sel) d'un aliment ou d'une eau minérale, qui regroupe l'ensemble de tous ces sodiums.

**À retenir :** nous avons besoin d'environ 1 à 2 g de sel par jour car nous en perdons un petit peu dans les urines, la transpiration, les selles, les vomissements, etc. Et même les larmes, qui en contiennent 9 g/litre. Mais de là à pleurer 1 litre... !

## À quoi sert le sel dans notre corps ?

Vital, il sert à de nombreuses fonctions fondamentales, notamment hormonales, et est indispensable à chacune de nos cellules. Quelques exemples :

- ✓ *Il permet à l'organisme de garder l'eau.* Sans sel, on mourrait de déshydratation car on fuirait comme des passoirs.
- ✓ *Il est impliqué dans les contractions musculaires*, y compris celles de notre cœur (le cœur est un muscle, pour ceux qui l'auraient oublié !).
- ✓ *Il joue un rôle majeur dans notre équilibre nerveux.*
- ✓ *Il aide à absorber et assimiler certains nutriments*, comme des minéraux, des oligoéléments et le glucose, sucre fondamental pour toutes nos cellules, neurones compris.
- ✓ *Il facilite l'élimination des déchets.*
- ✓ *Le chlore* (rappelez-vous que le sel est constitué de chlore et de sodium) aide à digérer (= acide chlorhydrique) et soutient l'immunité.

**À retenir :** le corps renferme 100 g\* de sodium, il n'est donc pas un ennemi. Il y en a un tout petit peu dans chacune de nos cellules, notre sang, notre peau.

### **La balance sodium/potassium**

Le sodium est un peu le frère ennemi du potassium : lorsque l'un monte, l'autre descend, et vice versa. Comme le sodium, le potassium régule nos contractions musculaires, nos échanges nerveux et bien sûr notre teneur en eau. Avoir trop de sodium est déjà un problème en soi, mais il s'accompagne forcément d'un taux insuffisant de potassium. Or, manquer de potassium favorise entre autres la mort subite et augmente le risque d'arythmie cardiaque. Pour rétablir la balance sodium/potassium, et donc plus largement l'équilibre acido-basique, mangez moins de sel (sodium) mais plus de fruits et légumes (potassium) !

### **La pompe à sodium/potassium**

La pompe sodium/potassium constitue la base de notre santé, celle à l'origine de toute transformation énergétique dans notre organisme. Rien, absolument rien ne se ferait sans elle. C'est probablement le système biologique le plus ancien du monde : tous les êtres vivants, sans exception, ont cette pompe. Même les êtres unicellulaires ! Le fonctionnement est d'une extrême simplicité : pour qu'une molécule de sucre ou de calcium pénètre dans chacune de nos cellules, elle a besoin d'un accompagnateur : un atome de sodium. C'est comme un videur de boîte de nuit qui lui ouvrirait la porte et la ferait entrer. Mais le videur doit ressortir



---

\* C'est beaucoup comparé aux 0,03 g d'iode, mais c'est peu comparé au kilo de calcium que contient notre corps !

de la cellule pour 1) libérer de la place et 2) accueillir d'autres molécules de sucre ou de calcium. C'est la pompe à sodium qui s'en charge : elle fait sortir 3 atomes de sodium et les remplace par 2 atomes de potassium. Ce simple mouvement donne de l'énergie à la cellule pour fonctionner (fabriquer des hormones, contracter un muscle, etc.), exactement comme une mini-batterie alternative. Ce qui est incroyable c'est que cette pompe à sodium agit au niveau de chacune de nos cellules sans aucune exception. Chaque cellule est ainsi une « mini-usine » très rôdée, qui fonctionne indépendamment de toutes les autres. On comprend donc aisément qu'une anomalie ou un manque de potassium puisse perturber l'ensemble de l'organisme.

## Quels sont les problèmes de santé liés à un excès de sel ?

Normalement, notre corps s'adapte bien à nos caprices alimentaires, et élimine facilement le sel (et l'eau) en trop. Mais à force, cela lui est de plus en plus difficile. Au fil du temps, l'adaptation se faisant moins bien, le sel en excès finit par favoriser les maladies cardiaques, les attaques cérébrales, l'ostéoporose, les maladies rénales, certains cancers (estomac surtout), le surpoids et les troubles métaboliques, dont le diabète.

### SEL ET HYPERTENSION

L'hypertension artérielle est le *serial killer* le plus sanguinaire de la planète : à l'échelle mondiale, c'est elle qui tue le plus, via les infarctus et les attaques cérébrales. Si divers facteurs sont impliqués dans l'hypertension,

le sel est aujourd'hui le plus compromis, le plus connu et le plus facile à éviter. Toutes les personnes ayant une pression artérielle trop élevée (= hypertension), soit déjà la plupart des plus de 65 ans, devraient donc manger moins de sel. Gardez cependant en tête que tout n'est pas de la faute de ce dernier : consommer des légumes et des fruits à chaque repas, boire peu d'alcool (et de préférence du vin rouge), manger peu de viande, avoir suffisamment d'activité physique est tout aussi important pour garder une bonne tension.

À l'échelle mondiale, 1 milliard de personnes souffrent d'hypertension artérielle, dont 30 % à cause d'un excès de sel. Manger moins de sodium mais plus de potassium, de calcium et de magnésium constitue un excellent « traitement » antihypertenseur. Et si vous prenez un médicament contre la tension, pensez à manger moins salé et à rétablir l'équilibre en ces minéraux dans votre assiette, sinon vos cachets n'ont pas beaucoup de sens.

## **SEL ET ÉQUILIBRE ACIDO-BASIQUE**

L'équilibre acido-basique est l'équilibre chimique le plus important du corps. Une alimentation trop riche en sel et en protéines, et trop pauvre en potassium (fruits et légumes) favorise le déséquilibre acido-basique et l'ostéoporose. Tandis qu'une alimentation riche en potassium (fruits et légumes) et pauvre en sodium et en chlore (sel) provoque exactement l'effet inverse : un cœur, des muscles et des os plus solides.

## SEL ET CANCER

Le sel pourrait être impliqué dans le développement de certains cancers. Il a même été formellement identifié comme facteur de risque pour celui de l'estomac, probablement parce qu'il agresse la muqueuse gastrique. À moins que ce ne soit pas seulement le sel mais les aliments salés qui posent problème, car alors le sel y est marié à d'autres molécules également soupçonnées de favoriser le cancer gastrique, comme les nitrites (charcuteries). À suivre...

## SEL ET ULCÈRE À L'ESTOMAC

Le sel attaque la fragile muqueuse gastrique, rendant l'estomac plus vulnérable à la colonisation par la bactérie *Helicobacter pylori*, impliquée dans un nombre important d'ulcères de l'estomac. Et, indirectement, de cancer de l'estomac.

## SEL ET INFLAMMATION

D'une manière générale, l'excès de sel favoriserait les maladies inflammatoires. Pas seulement celles provoquant des douleurs, comme les rhumatismes ou la polyarthrite rhumatoïde, mais aussi les maladies à composante « micro-inflammatoire » : allergies, asthme, migraine, troubles nerveux, dépression, infection, maladie cardiaque, un certain type de cataracte et même l'obésité... La liste est interminable car souvent, en cas d'anomalie de santé, il y a une inflammation.

C'est une réaction normale de l'organisme. De même, entretenir un terrain inflammatoire pourrait provoquer des anomalies et symptômes, et en tous les cas aggraver un état inflammatoire.

## **SEL ET ATTAQUE CÉRÉBRALE**

Le sel est le facteur de risque n° 1 de l'attaque cérébrale. Si un ou plusieurs membres de votre famille ont déjà eu une attaque, il vous est fortement recommandé de manger moins de sel, et ce, toute votre vie. En effet, les attaques cérébrales peuvent très bien survenir chez un adulte jeune : un quart d'entre elles touchent les moins de 65 ans.

## **SEL ET OSTÉOPOROSE**

Nous l'avons vu plus haut : l'excès de sel participe au déséquilibre acido-basique, donc à la fuite du calcium dans les urines. Si vous souhaitez protéger votre squelette, mangez moins salé, plus de fruits et légumes, et gardez une activité physique suffisante (au moins 1 heure de marche par jour).

## **SEL ET CALCUL RÉNAL**

L'excès de sel accroît l'élimination du calcium. C'est un problème pour l'os (voir ci-dessus) mais c'est aussi un problème pour les reins et l'appareil urinaire, qui doit traiter cet excès de minéraux à éliminer. Or, plus

de calcium « libre » (c'est-à-dire non accroché aux os ou aux dents), c'est aussi un risque qu'il s'agglomère et forme des « cailloux », les calculs rénaux. Si vous avez déjà subi une crise de colique néphrétique, vous savez à quel point c'est douloureux, et n'avez probablement pas envie de vivre à nouveau cette situation, ne serait-ce qu'une seule fois dans votre vie. Alors attention, ne mangez pas trop salé.

## **SEL ET MALADIE RÉNALE**

L'excès de sel accélère le vieillissement rénal. Il aggrave également les risques liés à l'hypertension et au diabète. On peut alors déclarer une insuffisance rénale très jeune, avec la perspective de fastidieuses dialyses dès 20/30 ans, et même avant. Bien sûr, le sel n'est pas seul en cause, mais les personnes qui consomment le plus de sel sont aussi celles dont la fonction rénale est le plus vite altérée.

## **SEL ET VIEILLISSEMENT (ALZHEIMER, SYNDROME DE BOUCHE SÈCHE...)**

Le vieillissement normal, nous n'y pouvons pas grand-chose. En revanche, inutile de l'accélérer en consommant des aliments inappropriés ! L'excès de sel fait partie des pièges classiques à éviter si l'on veut vieillir en bonne santé, agréablement... et pas trop vite. De fait, plus on avance en âge, plus la pompe sodium/potassium (voir p. 15) peine. Petit à petit, les cellules fonctionnent moins bien, puis plus du tout. Ainsi, les

maladies dites dégénératives sont des « maladies du vieillissement des cellules », dans lesquelles la pompe sodium/potassium est étroitement impliquée. C'est le cas pour les troubles cardio-vasculaires ainsi que pour la maladie d'Alzheimer. D'autres « petits » symptômes qui gâchent la vie des seniors sont eux aussi en relation avec un excès de sodium, comme par exemple le syndrome de la bouche sèche, d'œil sec (syndrome de Gougerot-Sjörger) ou même de troubles de l'humeur persistants. Manger moins de sel ne réglera pas tout. Mais prendre soin de sa balance sodium/potassium est une base essentielle pour mieux vivre.

## **SEL ET CERVEAU/BIEN-ÊTRE**

En abîmant les vaisseaux sanguins et en augmentant la pression artérielle, le sel menace autant le cœur que le cerveau. En plus de l'attaque cérébrale (voir p. 19), les études remarquent qu'une forte consommation de sel augmenterait le risque de déclin mental, se traduisant par des troubles de la mémoire, difficultés de compréhension et dégénérescence cognitive. Autre relation troublante : manquer de potassium (donc avoir trop de sodium) favoriserait les états dépressifs ou en tout cas une tristesse qui perdure. Cependant, encore une fois, le sel n'est pas seul en cause : le tabac, le sucre, les mauvaises graisses et l'inactivité physique sont également les ennemis jurés du cerveau. Et ce, à tout âge.

## SEL ET ASTHME

Par divers mécanismes, trop de sel pourrait aggraver l'asthme. Même s'il ne s'agit pas d'un facteur prédominant, contrairement au tabac, à la pollution ou aux allergies respiratoires, pourquoi aller chercher la misère ? Des études ont montré que plus on consomme de sel, plus les crises d'asthme sont fortes et rapprochées... et qu'elles s'espacent lorsqu'on mange moins salé.

## SEL ET FATIGUE

La pompe à sodium – encore elle – joue le rôle de batterie, comme expliqué p. 15. Si le matin vous avez du mal à sortir du lit, c'est que vous avez mal rechargé vos batteries pendant la nuit. Ce n'est pas tant que vos cellules sont « vidées », « rincées » (c'est pourtant l'impression que cela donne !), c'est plutôt qu'elles n'arrivent pas à se « remplir » à nouveau d'énergie. Nous ne parlons pas ici d'une petite fatigue passagère compréhensible après un effort intense, mais d'une asthénie sans cause apparente, où l'on peut s'endormir dans le métro, sur la selle passager d'une moto ou à peu près n'importe où, car en état de fatigue intense. Si le surmenage n'est pas en cause et qu'une semaine de vacances ne vous a pas remis d'aplomb, il faut chercher l'origine du problème. Plutôt que de vous bourrer de « remontants » et de vitamines, faites une prise de sang. Il y a de fortes chances que vous manquiez de fer ou de potassium (par exemple parce que vous prenez une pilule contraceptive inadaptée ou autre médicament) :

parlez-en avec votre médecin. En attendant, doucement sur le sel, qui ne ferait qu'aggraver votre état.

## **SEL ET VERTIGES**

Le sel et les vertiges forment un drôle de couple. En effet, trop de sel aggrave les vertiges provoqués par la maladie de Ménière, due à un problème d'oreille interne. Dans cette maladie, les patients souffrent de troubles de l'audition, d'acouphènes (bourdonnements d'oreille) et de vertiges ; le sel, en retenant l'eau, aggrave la pression dans l'oreille interne. Ils sont invités à manger peu salé, à faire des cures de plantes diurétiques et à stimuler leur circulation sanguine.

Mais hors maladie de Ménière, un manque de sel peut au contraire provoquer des vertiges (dans ce cas, sans rapport avec un problème d'oreille interne). Tout comme un manque de sucre d'ailleurs, l'hypoglycémie pouvant aussi mener à des vertiges. Sauf prescription médicale, ne soyez donc pas trop radical dans votre chasse au sel car encore une fois, nous en avons *besoin*. En quantité raisonnable !

## **SEL ET DIABÈTE (ET SYNDROME MÉTABOLIQUE)**

Le sel est une menace pour le cœur. Or, les diabétiques doivent tout faire pour protéger leur cœur, déjà fragilisé par un déséquilibre de sucre dans le sang. Par ailleurs, ils sont spécialement sensibles à l'excès de sel. Si vous souffrez de diabète, soyez particulièrement vigilant

concernant vos apports en sel. Si vous êtes atteint de syndrome métabolique (= diabète ou insulino-résistance + excès de cholestérol et tension artérielle trop élevée + surpoids au niveau du ventre), méfiez-vous encore plus du sel, spécialement « agressif » pour vous.

## **SEL ET RÉTENTION D'EAU (ŒDÈME, JAMBES LOURDES, DOIGTS BOUDINÉS...)**

Le sel retient l'eau, c'est là l'un de ses avantages majeurs. Mais aussi l'un de ses inconvénients ! Si vous avez tendance à gonfler, c'est que votre corps retient trop d'eau. Que ce soit chronique (mauvaise circulation) ou ponctuel (par exemple avant les règles), c'est fatigant pour lui, désagréable et inesthétique pour vous. D'autant que la rétention d'eau est une voie royale pour la cellulite. N'aggravez pas les choses en mangeant trop salé !

## **SEL ET SYNDROME PRÉMENSTRUEL (GONFLEMENT AVANT LES RÈGLES)**

Avant les règles, certaines femmes « gonflent » des jambes, des doigts, du ventre... Une rétention d'eau placée sous le signe des hormones, qui disparaît dès que les règles s'installent... et réapparaît le mois suivant. Une régulation hormonale avec par exemple de l'huile de bourrache et d'onagre est conseillée pour réduire ce phénomène, mais dans tous les cas, inutile de l'amplifier en mangeant trop salé ! D'autant que durant ces quelques jours juste « avant », l'appétit

est souvent décuplé, on se jette sur des aliments gras, sucrés et salés... avec le risque de « gagner » à chaque cycle quelques centaines de grammes, qui se transforment en plusieurs kilos au fil des mois, puis dizaines de kilos au fil des années.

## **SEL ET CORTICOÏDES**

Votre médecin vous a prescrit des corticoïdes sur le long terme. Il a probablement assorti à sa prescription une injonction de manger moins salé, d'une part pour limiter prise de poids et rétention d'eau, d'autre part pour prévenir une hypertension artérielle.

### **Le mieux est l'ennemi du bien !**

Le régime « sans sel » strict est inadapté pour l'ensemble des patients sous corticoïdes ; seuls ceux prenant des doses supérieures à 10 mg de cortisone par jour sont concernés. Parlez-en avec votre médecin.

## **SEL ET CRISE DE GOUTTE**

Le sel n'est pas directement responsable des crises de goutte. Cependant, la prise de médicaments antihypertenseurs augmente le risque de subir ces rhumatismes articulaires très douloureux liés à un excès de « bonne chère » notamment un abus de protéines – viandes, fromages... Une raison de plus d'essayer de maîtriser autrement cette hypertension, et en tout cas de ne pas la favoriser à cause d'une alimentation trop salée.

## SEL ET SURPOIDS

Le sel n'apporte aucune calorie. Mais il ouvre (et prolonge) l'appétit, et pour des aliments souvent riches en gras (biscuits apéritifs, fromage...). Résultat : on mange trop, et on mange trop gras. En plus il attire l'eau à lui, faisant « gonfler » en plus de faire « grossir ». N'importe quel nutritionniste vous dira qu'il est possible de perdre plusieurs kilos rien qu'en réduisant sa consommation de sel. Certes, ce sont des kilos d'eau... mais pas seulement. En effet, lorsqu'on mange moins salé, on mange moins tout court. Au total, chaque repas est moins calorique, on perd du poids tranquillement, sans se priver, sans y penser. Efficacité garantie !

C'est l'une des raisons pour lesquelles il faut éviter les plats préparés lorsqu'on veut mincir : de loin, ils semblent comparables à un menu minceur que vous feriez chez vous, mais en réalité, ils sont plus salés (et souvent plus gras). Une fois, ce n'est pas grave, mais à chaque repas, toute l'année, c'est une catastrophe !

Manger moins salé peut suffire à retrouver un poids normal. Tout dépend de votre cas particulier. Réfléchissez à tout ce que vous avalez contenant du sel (allez voir p. 39). Tirez-en les conclusions. Vous dépassez le « quota » normal de sel au quotidien ? Réduisez votre consommation, vous allez perdre très vite 1, 2 voire 3 kg. Et bien davantage, sur le long terme, si vous êtes vraiment « accro » au tout préparé.

**À retenir :** à choisir, mieux vaut consommer *ponctuellement beaucoup trop* de sel lors d'un repas – par exemple une soirée raclette – qu'avaler *chaque jour un tout petit peu trop* de sel. Car l'organisme se débrouille bien d'une situation temporaire, mais s'essouffle face à une erreur alimentaire sur le long terme.

## **Si le sel est mauvais pour la santé, pourquoi il n'est pas interdit ?**

Le sel n'est pas mauvais pour la santé. C'est l'excès de sel qui l'est ! De plus, le sel de table, enrichi en iode depuis des années, aide à couvrir nos besoins en iode. Au bord de la mer et chez les personnes qui consomment beaucoup de produits de la mer (poisson, crustacés...), c'est inutile mais dans les régions éloignées des côtes, en montagne surtout, le manque d'iode peut mener à de graves troubles de thyroïde (retards mentaux, goitre...). C'est une préoccupation de santé publique.

Donc, comme toujours, ne soyons pas « anti » ou « pour » de façon déraisonnable, mais mesurés et réfléchis !

## **Que se passe-t-il si l'on manque de sel ?**

Le corps renferme 70 à 100 g de sodium. La moitié est stockée dans les organes et les os, l'autre moitié circule (sang) et est répartie dans ou autour des cellules.

Lorsqu'il en manque, ce qui est plutôt rare – canicule provoquant une déshydratation surtout chez certaines personnes âgées, ou chez les prématurés, ou en raison de maladies hormonales particulières, diarrhées intenses, etc. – cela peut provoquer des troubles graves.

**À retenir :** manger trop peu salé peut être néfaste. Le risque est de se déshydrater (puisque le sel retient l'eau), d'être très fatigué physiquement ou mentalement, de souffrir de maux de tête.

## Quels sont nos besoins en sel ?

Ils dépendent de différents facteurs, comme notre âge, notre sexe, s'il fait chaud ou non, etc. Globalement, nos besoins « plancher » sont de 1 à 2 g de sel par jour. C'est pourquoi un régime dit « sans sel » est en fait un régime à 2 g de sel. Mais dès que le corps élimine plus de sel, par exemple en cas de sport, canicule (forte transpiration) ou autre facteur déshydratant (climatisation, travail en cuisine surchauffée, etc.), nos besoins grimpent alors à 4, voire 6, voire 8 g de sel par jour.

**À retenir :** nos besoins équivalent à 1 cuillère à thé par jour. Tout confondu : sel de la salière et sel intégré aux aliments, bien sûr !

## Devons-nous tous manger moins salé ?

Globalement, oui. À l'échelle de la population, nous mangeons trop de sel. Les chiffres diffèrent légèrement selon les études : en moyenne 7,7 g/jour (étude INCA 2), ou 8,5 g/jour (étude ENNS) ou 6 g/jour (étude CCAF)... Le problème, c'est que ces chiffres déjà supérieurs aux apports recommandés ne sont que des moyennes, et cachent donc des consommations bien plus élevées pour une partie de la population. Ainsi, selon l'ENNS, 25 % des hommes et 5 % des femmes en avaleraient jusqu'à 12 g/jour au lieu des 5 g maximum recommandés par l'OMS.

Nous avons besoin de sel, c'est vrai. Mais celui naturellement contenu en toute petite quantité dans les aliments (viandes, poissons, œufs, légumes...) suffit à couvrir nos besoins.

Pour évaluer votre consommation de sel, reportez-vous aux annexes p. 201.

**À retenir :** il ne s'agit pas de chasser le sel aveuglément, mais de prendre conscience que nous en consommons souvent trop, et d'en avaler moins. Exactement comme le sucre ou le gras.

## Devons-nous tous manger « sans sel » ?

Non. Seules certaines personnes doivent manger vraiment « sans sel » (= régime hyposodé), c'est-à-dire ne pas dépasser 2 g de sel par jour (soit 800 mg de sodium). En général, ce sont des patients sous traitement (corticoïdes), et/ou souffrant de problèmes cardiaques importants – hypertension sévère, insuffisance rénale ou hépatique –, suivis par un médecin.

**À retenir :** d'une manière générale, et sauf exception pour raison médicale précise, le « sans » ne mène nulle part. « Sans gras » n'a aucun sens, « sans sucre » non plus, « sans sel » pas plus. Seule la modération apporte des résultats durables, positifs et significatifs. Mangeons moins salé, mais ne traquons pas le moindre grain de sel !

## Pourquoi mangeons-nous trop de sel ?

*Parce que nous mangeons trop de produits transformés et de plats préparés* qui, tous, contiennent des quantités plus ou moins importantes de sel.

*Parce que le sel est réconfortant.* Quelques grains suffisent pour activer dans notre cerveau les circuits cérébraux de la récompense (comme pour le sucre), comme l'explique le professeur en nutrition Michel Krempf\*. Il

---

\* Du groupe SALT (voir p. 9).

peut se développer alors, insidieusement, une forme d'addiction pour le sel, dont il est difficile de sortir. Comme de toutes les addictions.

Les aliments contiennent naturellement une certaine dose de sel (sous forme de minéraux), qui normalement se suffit à elle-même, nous l'avons oublié ! Mal habitués que nous sommes à manger trop salé, nous jouons de la salière pour un oui ou pour un non... Cependant ce sont surtout les plats préparés et aliments « tout prêts » du commerce qui posent problème, ainsi que les plats servis au restaurant. Ils renferment presque tous beaucoup trop de sel. Et comme on ne voit pas ce dernier (contrairement à celui de la salière), on a l'impression d'en manger peu, voire pas du tout.

**À retenir :** une part de carottes râpées maison est admirable pour la santé... la même, du commerce, est une mine de sel ! Et d'autres exemples du même tonneau : soupes, produits à base de légumes – surtout les conserves – et bien sûr plats préparés à base de viande, de poisson, etc. Le pain est également un grand pourvoyeur de sel.

### **Le palmarès des 10 aliments trop salés**

Voici les principaux vecteurs de sel qui alourdissent quotidiennement nos apports :

- 23 %\* : pains, biscottes
- 10 à 20 % : sel de la salière (que l'on ajoute nous-mêmes sur les plats)
- 12 % : plats préparés



- 11 % : charcuteries
- 8 % : soupes
- 7 % : fromages
- 5 % : sauces
- 4 % : tartes salées, quiches, pizzas
- 4 % : sandwichs
- 4 % : condiments

\* Comment comprendre cet encadré ? Pain et biscottes contribuent pour 23 % à nos apports en sel. Presque  $\frac{1}{4}$ , c'est énorme ! En soi, ils ne sont pas très salés, mais on en mange des quantités importantes chaque jour.

Source : CNIEL

## Pourquoi les industriels ajoutent-ils autant de sel dans leurs produits ?

Pour diverses raisons :

- ✓ *De coût.* Le sel, ingrédient bon marché, retient l'eau. Résultat, le produit pèse plus lourd, donc peut être vendu plus cher. Classique dans les jambons « bas de gamme ».
- ✓ *De conservation* (charcuteries...). Mais c'est nettement moins vrai aujourd'hui puisque tout le monde possède un congélateur ou au moins un réfrigérateur.
- ✓ *De « masquage ».* Le sel masque la saveur fade des matières premières (viande...) de médiocre qualité.
- ✓ *De manipulation de notre appétit.* Le sel ouvre l'appétit. Vous avez sans doute remarqué qu'il est impossible de manger un seul gâteau apéritif... Plus on en mange, plus on a envie d'en manger !



## **Mes petites recettes magiques sans sel**

Anne Dufour et Carole Garnier

Plus d'infos sur ce livre paru  
aux éditions Leduc.s