

# C'EST MALIN

POCHE

ALIX LEFIEF-DEL COURT

## LE SEL SANTÉ, BEAUTÉ, MAISON



Fleur de sel, sel gris, sel d'alun,  
les bienfaits de cet ingrédient naturel  
sous toutes ses formes.

# LE SEL

## SANTÉ, BEAUTÉ, MAISON



Le sel est un allié antifatigue d'exception. Pour vous en convaincre, essayez le bain au gros sel, efficace aussi contre les problèmes de circulation. Et ce n'est qu'un début ! Initiez-vous vite à tous les pouvoirs de cet ingrédient magique millénaire, riche en magnésium et en oligo-éléments.

Pour tout savoir sur le sel et ses utilisations, découvrez :

- **L'incroyable diversité de ce minéral essentiel** : il n'y a pas que le sel fin dans la vie... À chaque sel ses bienfaits !
- **Toutes les astuces santé 100 % naturelles et efficaces** : lotion antiéczéma, antivarices, antirhumatismes...
- **Des idées beauté** pour réaliser vos propres cosmétiques : gommages pour le visage ou le corps, masque pour cheveux gras...
- **Et 20 recettes originales et délicieuses** : daurade en croûte de sel, fondants chocolat au cœur salé, etc.
- **Inclus** : des infos pratiques et concrètes sur d'autres sels connus comme les sels de Schüssler, le sel d'alun...

**LAISSEZ-VOUS SÉDUIRE PAR LE SEL ET SES ATOUTS,  
SUCCÈS GARANTI !**

Alix Lefief-Delcourt, rédactrice en chef de Aujourd'hui.com, est notamment l'auteur aux éditions Leduc.s du *Chlorure de magnésium malin*, du *Miel malin* et de *L'œuf malin*. Elle a créé son propre site sur le bio : Bibio.fr

ISBN 979-10-285-0324-6



**6 euros**  
Prix TTC France

illustration : valérie lancaster

design : bernard amiard

RAYON LIBRAIRIE : VIE QUOTIDIENNE

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



## DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

*Se soigner au naturel : mode d'emploi, c'est malin*, 2016.

*Ma bible des aliments qui soignent*, 2016.

*Mes petits soins beauté d'antan, c'est malin*, 2016.

*Mes meilleurs remèdes santé d'antan, c'est malin*, 2016.

*La levure de bière, c'est malin*, 2016.

Découvrez la bibliographie complète de l'auteur :  
[www.editionsleduc.com/alix-le-ef-delcourt](http://www.editionsleduc.com/alix-le-ef-delcourt)

### REJOIGNEZ LA COMMUNAUTÉ DES LECTEURS MALINS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :  
<http://leduc.force.com/lecteur>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site :  
[www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)

Enfin, retrouvez toujours plus d'astuces et de bons conseils malins  
sur notre blog : [www.quotidienmalin.com](http://www.quotidienmalin.com)  
sur notre page Facebook : [www.facebook.com/QuotidienMalin](http://www.facebook.com/QuotidienMalin)

*Ce livre est la réédition de l'ouvrage Le sel malin.*

Illustrations : Fotolia

Maquette : Nordcompo

© 2017 Leduc.s Éditions

29, boulevard Raspail

75007, Paris – France

ISBN : 979-10-285-0324-6

ISSN : 2425-4355

**C'EST MALIN**  
**POCHE**

ALIX LEFIEF-DELCOURT

**LE SEL**  
**SANTÉ, BEAUTÉ,**  
**MAISON**

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



« Dans les circonstances ordinaires de la vie, on ne s'occupe guère du sel que pour dire en parlant d'un aliment : il est trop salé, ou bien, il manque de sel. En dehors de la table ou de la cuisine, on y porte peu d'attention. Et cependant, cette substance est une des plus importantes que nous offre la nature, qui, dans sa prévoyance infinie, l'a répandue à profusion sur tous les points du globe, parce qu'elle est indispensable à notre existence. »

Henri Villain, *Histoire d'un grain de sel*,  
P. Brunet, 1869.

## Mise en garde

Les conseils santé proposés dans ce livre ne dispensent pas d'un diagnostic et d'un avis médical.



# Sommaire

Introduction..... 11

**Partie 1 : Le sel, un ingrédient  
indispensable..... 15**

Une histoire qui ne manque pas de sel! ... 17

Un sel, des sels... .. 27

Sel, alimentation et santé..... 43

**Partie 2 : Ses utilisations santé  
et beauté ..... 57**

Ses utilisations santé..... 59

Ses utilisations beauté..... 79

**Partie 3 : Ses utilisations dans la maison  
et en cuisine..... 99**

Ses utilisations dans la maison  
(et au jardin) ..... 101

Ses utilisations en cuisine ..... 129

Table des matières..... 169



# Introduction

Le sel est indispensable à notre organisme. **Sans lui, pas de vie!** C'est aussi l'un des minerais les plus abondants sur notre planète. Quant à ses vertus, elles sont connues depuis des siècles et les hommes l'ont employé de tout temps pour conserver les aliments ou pour soigner des petits maux du quotidien. Dans de nombreuses civilisations, il a été utilisé comme monnaie d'échange ou même comme salaire, mot directement dérivé de «sel». Renverser une salière était d'ailleurs autrefois un mauvais présage : c'est dire son importance!

Mais voilà, de nos jours, le sel a mauvaise presse. On l'accuse de tous les maux : hypertension, maladies cardio-vasculaires, rétention d'eau, ostéoporose... C'est oublier un peu vite

que ce n'est pas le sel qui est en cause, mais son excès. Il est vrai qu'aujourd'hui nous en consommons trop – et souvent sans le savoir ! Pourquoi ? Entre autres parce que les industriels en usent et en abusent dans la fabrication de leurs produits. En effet, le sel est bien pratique dans l'agroalimentaire. C'est un formidable exhausteur de goût, mais pas seulement : il permet aussi d'améliorer la texture des produits ou de leur donner une couleur plus appétissante. Résultat : on le retrouve dans de nombreux produits que nous mangeons au quotidien, et souvent en grande quantité (charcuteries, plats préparés, biscuits – même les sucrés –, sauces, etc.). **Et si on réapprenait la vraie valeur du sel ?** En l'utilisant et en le consommant en juste quantité, on aurait tous à y gagner. Il faut donc trouver le bon équilibre entre le minimum vital – estimé à 2 g par jour – et la limite à ne pas dépasser pour préserver sa santé – 6 g par jour en moyenne.

Mais le sel ne sert pas qu'à saler ! C'est aussi un ingrédient miracle au même titre que le vinaigre, le citron, l'argile ou le bicarbonate de soude. **Ses utilisations dans la maison, la cuisine ou le jardin sont multiples. Tout comme ses bienfaits santé et beauté.** Bref, un vrai remède de grand-mère à (re)découvrir !

## 5 bonnes raisons de mettre un grain de sel dans votre quotidien

- **C'est un allié antifatigue d'exception.** Pour vous en convaincre, essayez le bain au gros sel, efficace aussi contre les rhumatismes ou les problèmes de circulation.
- **Gommages, masques... rien de tel que le sel pour se faire la peau toute douce.** Mais il a aussi d'autres vertus souvent méconnues : il renforce les ongles, aide à lutter contre la cellulite et les boutons, et fait les dents plus blanches !
- **Dans la maison et au jardin,** il est bien pratique pour nettoyer, désinfecter, déboucher, détacher, faire briller, déshumidifier, désherber... Un vrai génie, on vous dit !
- **Sans lui, les plats sont fades !** En cuisine, il est donc évidemment incontournable, à condition de choisir un vrai sel non raffiné et, bien sûr, de l'utiliser avec toute la modération qu'il se doit.
- **En cuisine toujours,** il sait faire bien d'autres choses que saler : intensifier le goût du sucre, du chocolat ou du café, rendre certains aliments plus digestes, écailler facilement un poisson, obtenir des blancs d'œufs bien fermes...

Le tout pour un impact vraiment limité sur votre porte-monnaie... et sur la planète puisqu'il s'agit d'un produit 100 % naturel !



# **Le sel, un ingrédient indispensable**





# Une histoire qui ne manque pas de sel !

## Une richesse millénaire...

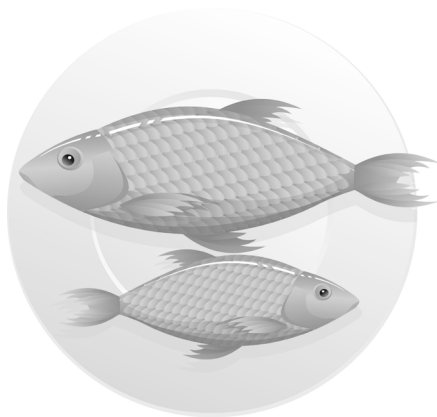
Le sel est connu depuis la plus haute antiquité. Les premières formes d'exploitation de ce minéral sont apparues environ 6 000 ans avant Jésus-Christ. **Au fil des siècles, les hommes ont appris à exploiter le sel, qu'il soit d'origine marine ou terrestre.** Et ils ont imaginé des techniques d'extraction diverses et souvent très ingénieuses. Des archéologues ont ainsi retrouvé à Moriez, dans les Alpes de Haute-Provence, des puits citernes destinés à recueillir l'eau salée : il s'agit de l'un des plus anciens sites connus à ce jour pour l'extraction du sel en Europe. On peut aujourd'hui

le visiter tout comme les célèbres mines de sel de Hallstatt, en Autriche. En Moselle aussi, on a découvert, il y a quelques années seulement, des mines vieilles de plus de 3 000 ans, autour des sources d'eau salée de la Seille.

Au 1<sup>er</sup> siècle, Pline l'Ancien, célèbre écrivain et naturaliste romain, consacre au sel **plusieurs chapitres dans sa monumentale encyclopédie, *Histoire naturelle***. Il y liste tous les endroits où l'on pouvait en trouver à l'époque, explique les différents procédés d'extraction, souligne ses différentes propriétés... Il note, par exemple, que les sels marins de Salamine et de Chypre sont les plus renommés, et détaille les vertus particulières de chaque sel. Certains sont ainsi utilisés comme remèdes pour les maladies d'yeux, d'autres pour effacer les rides (en friction avec du miel) ou pour donner de l'éclat à la peau. On emploie aussi du sel contre les morsures de serpent, les piqûres de scorpions ou de frelons, les migraines, les verrues...

## Sel et conservation des aliments

Outre ses utilisations santé, le sel sert principalement à conserver les viandes et les poissons. Cette propriété est **connue depuis la nuit des temps!** Homère y faisait déjà référence dans son œuvre... au VIII<sup>e</sup> siècle avant Jésus-Christ. Avant cela, les Égyptiens utilisaient déjà le sel pour embaumer leurs morts. En Grèce et à Rome aussi, on salait parfois les cadavres pour les conserver! De ces pratiques mortuaires sont sûrement issues les techniques de salaison de la viande.



Mais, déjà à l'époque, tous les sels ne se valent pas! Plusieurs régions sont réputées pour la qualité de leurs salaisons attribuée à celle du sel. C'est le cas de Bayonne, avec ses jambons, de Sétubal, avec sa morue... Au Moyen Âge, ces salaisons tiennent une place de choix sur les tables et dans les banquets. Pas de saucisses et de saucissons sans ce fameux sel qui leur a donné leurs noms, dérivés de *salsus*, sel.

### Le saviez-vous ?

Le sel est également l'ingrédient clé du processus de lactofermentation, une technique utilisée depuis des siècles pour conserver des légumes, des herbes, des plantes sauvages, des feuilles d'arbre... Elle a malheureusement été évincée avec l'apparition de la stérilisation et de la congélation. Mais elle est toujours utilisée pour préparer la sauce soja ou le miso (deux ingrédients typiques de la cuisine japonaise à base de soja fermenté), la choucroute ou les citrons confits.

(Voir aussi p. 142. Recettes p. 157.)

## Le sel, un impôt et une monnaie

Ingrédient indispensable, le sel devient vite l'objet d'un intense commerce dans tout le pays, et dans le monde entier. En France, on le transporte à longueur d'année par la route et les fleuves, le long des «chemins (ou voies) du sel». Une partie de la production part aussi sur les voiliers en direction des pays nordiques... Voilà pourquoi le sel devient rapidement **un élément clé de l'économie**. Devenu monopole d'État, il symbolise même le roi et son pouvoir.

Au <sup>XIV</sup><sup>e</sup> siècle, la gabelle (qui, à l'origine, regroupait diverses taxes publiques « en nature » : la gabelle de vin, la gabelle de draps...) ne s'emploie plus que pour désigner l'impôt du sel. Sa perception est organisée sous Philippe de Valois (1293-1350). Tout le sel fabriqué est alors entreposé dans les greniers à sel : c'est le grenetier qui le vend aux marchands en gros qui eux-mêmes fournissent le détaillant ou regrattier. **Tous les trois mois, chaque habitant doit acheter une quantité minimale de sel : c'est le principe de la gabelle.** Cette réserve est appelée « sel de devoir pour le pot et la salière ». Impossible de

le revendre en cas de non-utilisation, ou de ne pas s'acquitter de cette obligation trimestrielle!

Cet impôt est très impopulaire, car injuste : certaines provinces sont imposées au maximum (on les appelle «les pays de grande gabelle») alors que d'autres n'y sont pas soumises. Des privilégiés reçoivent également du sel à titre gratuit de la part du roi, ou le paient à des tarifs largement inférieurs au tarif général. Résultat : **la contrebande, emmenée par les faux-sauniers, s'organise, et de grandes révoltes populaires éclatent.** Mais la gabelle perdurera longtemps : elle ne sera supprimée qu'au lendemain de la Révolution française, en 1790.

20

Sous l'Ancien Régime, **le sel est aussi utilisé comme monnaie d'échange.** D'ailleurs, les mots «sel» et «salaire» ont la même origine. En latin, le *salarium* désignait la ration de sel. On troque alors ce salaire en nature contre des marchandises. Et cet usage ne concerne pas seulement la France! Pendant des siècles, en Afrique de l'Ouest, des morceaux de sel gemme ont servi comme moyen de transaction. Au Tibet aussi, on a longtemps utilisé des tablettes de sel (ou salignons) dans les échanges commerciaux.

## Sel, religion et croyances

Le sel a toujours eu de l'importance dans les rites, qu'ils soient religieux ou non. Ainsi, dans de nombreux cultes païens, il sert dans les sacrifices pour purifier et consacrer la victime. L'eau bénite, elle aussi, est préparée à partir de sel. Ce minéral est **un symbole de sagesse dans de nombreuses religions** : chez les Romains, on en asperge le nouveau-né quelques jours après sa naissance. Chez les Turcs, lors des cérémonies de circoncision, on en met quelques grains dans la bouche de l'enfant en disant : « Plaise à Dieu que Son nom te soit toujours aussi savoureux, suce le sel que j'ai mis à ta bouche, et qu'il t'empêche de goûter les choses de la Terre. »



Le sel est chargé de nombreuses croyances souvent très anciennes. Ainsi, dans l'Antiquité, il est d'usage d'accueillir ses invités sur le seuil avec un morceau de pain et du sel : un signe de bienvenue toujours en usage ! Déposer une salière sur la table n'est pas seulement une invitation à resaler son plat, c'est aussi et avant tout **une marque d'hospitalité**. D'ailleurs, autrefois, les salières étaient des objets importants et la richesse de leurs décorations attestait de la qualité de l'accueil de son hôte.

Aujourd'hui encore, **le sel est chargé de symboles**. Si par malheur, vous avez renversé une salière, cela augure d'un grand malheur ou de longues disputes, il faut tout de suite en jeter un peu par-dessus votre épaule gauche pour conjurer le sort. À table, le sel ne se passe jamais de main en main : il est préférable de l'avancer afin que son voisin puisse l'attraper lui-même. Et lorsqu'une femme a trop salé un plat, c'est parce qu'elle est amoureuse...

De cet aspect hautement symbolique dérive **le sens figuré du mot sel, qui désigne ce qu'il y a de plus vif, de plus piquant, de plus intéressant**. Cet usage n'est pas récent comme l'atteste cet écrit de Pline l'Ancien, au 1<sup>er</sup> siècle après Jésus-Christ : « On ne peut vivre agréablement sans



sel; et c'est une substance tellement nécessaire, que le nom est appliqué même aux plaisirs de l'esprit; on les nomme en effet sels. Tous les agréments de la vie, l'extrême gaîté, le délassement du travail, n'ont pas de mot qui les caractérise mieux.»

### **Des expressions pleines de sel!**

Le mot sel est présent dans de nombreuses expressions de la langue française. Voici quelques exemples...

**Des cheveux poivre et sel** = des cheveux grisonnants.

**L'addition est salée** = la facture est élevée.

**Mettre son grain de sel** = intervenir dans une discussion.

**Cela ne manque pas de sel** = c'est intéressant.

**Mettre un peu de sel dans sa vie** = la pimenter.

**Être changé en statue de sel** = ne plus bouger, être immobilisé.

**Offrir/partager le pain et le sel** = offrir/recevoir l'hospitalité.

**Manger le sel de quelqu'un** = manger son pain.

**Faire un pacte de sel** = faire un pacte indissoluble.



# Un sel, des sels...

## Sel et chlorure de sodium

En chimie, on emploie le mot sel pour désigner un cristal qui rassemble deux types d'ions. Exemples : le chromate de sodium, le sulfate de magnésium, le chlorure d'ammonium, le dioxyde de titane... Mais, dans le langage courant, le mot sel – sous-entendu « de table » – ne désigne qu'un seul de ces cristaux : le chlorure de sodium. Il est composé de 60 % de chlore et de 40 % de sodium. Le NaCl (c'est sa formule chimique) est le composant majeur du sel alimentaire. Il est présent en quantités différentes dans le sel naturel et le sel raffiné.

Nous espérons que cet extrait  
vous a plu !



Le sel santé, beauté, maison, c'est malin  
Alix Lefief-Delcourt



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous  
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,  
**invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

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