

Manger trop salé : quels sont les risques ?

Publié le 27/09/2019

|
5 minutes de lecture

|
Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager Facebook Pinterest Twitter

Alimentation trop salée

Selon l'Organisation mondiale de la Santé, la majorité de la population consomme trop de sel, 9 à 12 grammes par jour en moyenne, soit deux fois l'apport maximum recommandé. Comment expliquer cette surconsommation de sel ? Quels en sont les risques ? Nous vous éclairons sur le sujet.

Pourquoi tant de sel ?

Avoir la main lourde sur la salière est une chose... Pour autant, 80% de nos apports en sel proviennent du sel incorporé dans les aliments transformés et les plats tout prêts, comme le souligne l'OMS (l'Organisation mondiale de la Santé) dans son article [« Réduire la consommation de sel »](#).

Nous consommons en France en moyenne 8,7 g/j chez les hommes, 6,7 g/j chez les femmes et 5,9 g/j chez les enfants (3 à 17 ans), ce qui est trop élevé.

Il faut dire que nous trouvons du sel caché un peu partout : dans les soupes, les quiches, le pain, les plats cuisinés... Même dans les biscuits sucrés ! Cela peut paraître contradictoire, pourtant, certains de nos gâteaux préférés regorgent de sel. En effet, le sel rehausse les saveurs sucrées et inhibe les saveurs amères. C'est pourquoi les industriels l'utilisent pour enrober de nombreux produits sucrés comme les gâteaux, les glaces, le chocolat ou encore les confitures.

Les produits les plus riches en sel sont la charcuterie, les bouillons, les sauces et condiments mais aussi la morue, les anchois, les fruits de mer, les poissons et le pain (compte tenu de nos habitudes alimentaires).

Le sel exerce d'ailleurs d'autres effets gustatifs. C'est aussi un exhausteur de goût, souvent considéré comme un « cache-misère » ... L'OMS rappelle que notre nourriture peut avoir du goût, même sans sel. Lorsqu'un aliment est bon, il est bon tout seul !

Néanmoins, la majorité de la population a besoin d'un apport complémentaire en iode car il se trouve en quantité insuffisante dans l'alimentation. L'iodation consiste à enrichir en iode le sel.

Une double problématique : réduire notre consommation de sel et augmenter notre apport en [iode](#) !

Que reproche-t-on au sel ?

Consommé en quantité raisonnable, le sel est nécessaire à l'organisme. Par exemple pour produire des hormones, [la thyroïde a besoin d'oligoéléments comme l'iode](#). Une déficience pourrait ralentir le fonctionnement de la thyroïde (hypothyroïdie, goitre...).

Presque tout l'iode apporté par l'alimentation sous forme d'iodure est absorbé dans la sphère intestinale. Le corps en contient 10 à 20 mg dont la moitié au sein de la thyroïde.

Une déficience en iode peut aussi générer des anomalies de croissance.

Le sel maintient le volume plasmatique, la transmission des influx nerveux et le bon fonctionnement des cellules. Il commence cependant à nous causer du tort lorsque nous en mangeons en trop grande quantité. *

En effet une consommation excessive de chlorure de sodium (sel de table) a un effet [acidifiant](#).

L'excès de sel constitue un facteur de risques cardio-vasculaires et favorise l'hypertension artérielle. Selon [l'INSERM](#), l'hypertension artérielle concerne un adulte sur trois en France. Liée à une pression anormalement élevée du sang dans les vaisseaux sanguins, elle peut entraîner des complications cardiovasculaires, cérébro-vasculaires ou neurodégénératives. Parallèlement, nous ne consommons pas assez de fruits et de légumes qui contiennent du potassium, un allié de choix pour faire baisser la tension artérielle.

Une autre conséquence liée à l'excès de sel est l'augmentation du risque d'ostéoporose, un processus qui entraîne la perte de masse osseuse et rend notre squelette plus fragile. La consommation élevée de sel entraîne une perte proportionnelle du calcium éliminé dans l'urine. Le calcium est un minéral apporté par l'alimentation, localisé à 99% dans les os. Une perte de calcium peut accélérer la perte osseuse et ainsi augmenter le risque de développer de l'ostéoporose. Par ailleurs, la présence de fortes concentrations de calcium dans l'urine favorise la formation de calculs rénaux.

Enfin, notons que le sel entraîne un effet d'accoutumance. Être habitué à manger des aliments avec une certaine teneur en sel dès notre enfance stimule notre appétence pour le sel. Si, en parallèle, vous êtes sujet à de la rétention d'eau - laquelle est souvent due aux excès salés - cela peut finir par engendrer une prise de poids.

Comment consommer moins de sel ?

La réduction de l'apport en sel constitue un objectif clé des Programmes Nationaux Nutrition, Santé.

Les produits ultra-transformés sont riches en sucres raffinés, en sel et en acides gras saturés. Diminuer leur consommation est donc la meilleure des choses à faire. Une bonne façon de manger sain tous les jours est de préparer ses repas à l'avance pendant le weekend. Outre-Manche, cela s'appelle le « batch cooking », littéralement « la cuisine en lots ». En préparant tous les repas de la semaine en une fois, vous évitez de passer du temps derrière les fourneaux lorsque vous rentrez fatigué du travail. Vous aurez ainsi une vue d'ensemble sur vos différents repas... Pratique pour éviter de déjeuner sur le pouce au bureau, un sandwich trop riche en sel et matières grasses.

Par ailleurs, il existe de nombreuses façons d'assaisonner un plat sans avoir besoin de secouer la salière. Avez-vous pensé aux herbes aromatiques ou aux épices? Ils sont si faciles à adopter ! Plutôt que de saler votre salade de tomates, misez sur quelques feuilles de basilic, un peu d'oignon, un soupçon de poivre, une pincée de piment d'Espelette.

Envie d'encre plus d'exotisme ? Goûtez au gomasio ! Ce condiment tout droit venu du Japon est une excellente alternative au sel. Composé principalement de graines de sésame et de sel marin non raffiné, ce délicieux mélange se saupoudre facilement sur les soupes et les salades.

Une consommation de sel réduite peut avoir un impact sur votre apport en iode. Une complémentation alimentaire peut alors être un véritable allié pour assurer vos besoins quotidiens en iode, [iode Marin](#).

Partager cette page par e-mail

Votre prénom
<input type="text"/>
Votre nom
<input type="text"/>
Envoyer à
<input type="text"/>
Message
<input type="text"/>

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

"Ces articles pourraient vous intéresser

[Les femmes enceintes manquent d'iode](#)

1.

Catégorie Équilibre alimentaire ,

Les femmes enceintes manquent d'iode

12/08/2016

3 minutes de lecture

La grossesse est un état qui entraîne une grande consommation d'iode. Un déficit peut avoir des conséquences le développement du cerveau du futur bébé.

[Lire la suite](#)

2.

Catégorie Vitamines et minéraux ,

Favoriser le bon fonctionnement de l'organisme grâce à l'iode

08/08/2018

3 minutes de lecture

Présent en quantité dans l'eau de mer, l'iode est un oligo-élément essentiel au fonctionnement de l'organisme. Découvrez comment assurer ses apports journaliers en iode.

[Lire la suite](#)

3.

Catégorie Vitamines et minéraux ,

Idées reçues : qui dit algue ne dit pas forcément iode !

16/08/2020

2 minutes de lecture

Le Laboratoire LESCUYER sélectionne des actifs de qualité, d'origine naturelle pour formuler ses compléments alimentaires. Parmi ceux-ci on retrouve notamment des algues, qui contrairement aux idées reçues n'impliquent pas obligatoirement une teneur élevée en iode !

[Lire la suite](#)