vital'santé

N° 11

| AVRIL | MAI | JUIN | 2012 |

Le sel
un tueur silencieux à votre table

Le sel de cuisine est blanc, immaculé, incorruptible. En un mot il est pur. Ses qualités gustatives en cuisine, ses bienfaits homéopathiques expliquent qu'il soit depuis des millénaires considéré comme une denrée de grande valeur et entre dans de nombreuses compositions ou remèdes de nos grand-mères.

Pourtant, sa surconsommation dans les pays occidentaux fait de lui un tueur silencieux qui s'invite à notre table et même entre les repas. Sa cible principale : notre santé cardio-vasculaire.

Sel = Na

(La notion chimique de sel est plus vaste ; il s'agit de la combinaison d'un acide et d'une base ou d'un métal. D'autres sels courants : le chlorure de calcium utilisé pour le déneigement, le sulfate de cuivre composant de la bouillie bordelaise des vignerons, le chlorure de potassium quelquefois proposé comme substitut au chlorure de sodium, etc...)

Ce sel est un minérai commun, dont le nom technique est chlorure de sodium. Le corps humain a besoin d'environ 500 milligrammes de sodium (1000 mg de sodium = 2.5 g de sel) par jour pour survivre. Il y a donc suffisamment de sel dans les aliments naturels pour fournir cette quantité, et le sel "discrétionnaire" n'est donc pas vraiment nécessaire dans un plan d'alimentation. Il est recommandé de n'utiliser qu'un maximum de 6 grammes de sel par jour. La consommation de sel en Europe varie considérablement, allant de 8.6 g de sel par jour au Royaume Uni à environ 12 g par jour en Croatie. Le Français moyen consomme 10 g de sel par jour.

Cette consommation élevée de sel est due à la mauvaise compréhension du fait que **sodium et sel sont une seule et même chose.** Nombre de médecins et une grande partie de la littérature disponible à ce sujet préconisent simplement aux patients hypertendus d'éviter le sel, ce que le patient fait avec dévouement, sans réaliser que plus de **75% de sa consommation de sel est faite sous la forme de sodium caché dans les plats industriels.**

Il est impératif que les médecins informent leurs patients de cette différence cruciale.

Aujourd'hui, sur la consommation d'un individu normal, environ 10% du sodium diététique est naturellement présent dans les ingrédients ; 15% est ajouté pendant la cuisson ou à la table (le sel dit "discrétionnaire") ; et 75% est incorporé pendant la fabrication et le traitement des denrées industrialisées. Il est donc évident qu'en réduisant la consommation de "plats industriels", le patient pourra réduire significativement sa consommation de sel. Exemple des nourritures préparées industriellement avec beaucoup trop de sodium : la sauce soja, les viandes traitées, les potages en boîte, les cacahuètes, les chips et les cubes de bouillon.

Un exemple parlant : la soupe en boîte. Elle contient en moyenne environ 0.4 g de sodium par 100 ml. Un bol de soupe (environ 250 ml) contient donc environ 1 g de sodium (2.5 g de sel), c'est à dire 40% du maximum quotidien recommandé !

Le sel un tueur silencieux à votre table

Le cristal de la mort

Le sel joue un rôle crucial dans la régulation de la tension artérielle : il aide à maintenir la concentration des liquides corporels à des niveaux corrects. Cependant, plus nous mangeons de sel, plus l'eau est naturellement attirée dans le circuit sanguin. Ce qui fait monter le volume total de sang et provoque une augmentation de la tension artérielle. Avec des niveaux élevés de fluide circulant dans le cerveau, il y a ainsi davantage de probabilité que les vaisseaux sanguins "les plus faibles" présents dans le cerveau soient exposés et puissent éclater, causant un AVC.

Des réductions mineures

Une étude Américaine montre qu'une réduction de 3 g de sel, par jour et par personne aux Etats-Unis, pourrait éviter jusqu'à 120 000 cas de maladies cardiaques, jusqu'à 66 000 accidents vasculaires et jusqu'à 100 000 crises cardiaques.

Plus étonnant encore : cette réduction en sel diététique de 3g par jour aurait approximativement le même effet sur les événements cardiaques qu'une réduction de 50% du tabagisme, une réduction de 5% de l'indice de masse corporelle(IMC) chez les adultes obèses ou que l'utilisation des statines chez les personnes présentant un risque cardiovasculaire moyen.

Aujourd'hui dans l'industrie de la santé, les mots magiques "gestion du capital-santé" sont souvent utilisés pour vendre toutes sortes de produits mais généralement n'abordent pas les questions fondamentales telles que l'éducation du malade.

Il y a autant de définitions de "gestion du capital-santé" qu'il n'y a de programmes de gestion du capital-santé. La confusion s'explique par un paradoxe : dans la gestion de la maladie, nous devrions vraiment gérer les patients et non les maladies. Il est aussi important qu'un médecin informe ses patients des différences entre sel et sodium qu'il ne prescrive le bon médicament. Ce n'est qu'avec ce type d'information que le médecin aide ses patients à devenir pleinement responsables de leur santé.

Uwe DIEGEL (fabricant de matériel médical spécialisé dans le diagnostic et la gestion des maladies artérielles périphériques).