



Le Sel

Le sodium est un sel minéral qui intervient dans l'équilibre hydrique du corps. S'il est indispensable à l'organisme, une consommation excessive peut avoir des conséquences néfastes. Principalement l'hypertension artérielle (HTA) qui peut à son tour causer des complications rénales et cardio-vasculaires. Un régime hyposodé permet de faire baisser la pression artérielle et de réduire les complications.

Combien de sel faut-il manger chaque jour ?

La consommation moyenne habituelle de sel (chlorure de sodium) se situe aux environs de 10 g par jour dans les pays industrialisés, alors que la moitié serait suffisante d'après l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé). Elle ne devrait pas dépasser **6 g par jour** pour un adulte.



Quels effets sur la santé ?

Chez le dialysé, le sodium s'accumule et entraîne une rétention d'eau avec une hypertension artérielle, des œdèmes au visage, aux jambes et aux mains ainsi que des essoufflements. La restriction du sel est indispensable, sans quoi les médicaments antihypertenseurs sont inefficaces et la prise de poids entre chaque dialyse est trop importante.

Comment réduire les apports en sel ?

En pratique :

- N'ajoutez pas de sel à la cuisson des aliments, oubliez la salière de table et les sels de régime (riches en potassium).
- Assaisonnez vos plats avec des herbes et épices séchées ou fraîches, du citron, du vinaigre et des assaisonnements sans sel pour rehausser la saveur des aliments.
- Privilégiez les aliments frais (légumes, fruits, viande) aux aliments en conserve, marinés, panés ou transformés.
- Préparez vous-mêmes vos aliments (plats, soupe, sauces), vous en contrôlerez ainsi la teneur en sel.
- Privilégiez les aliments pauvres en sel, éliminez ceux qui en contiennent plus de 600 mg / portion.



「Le Sel」

Aliments à éviter

- viandes fumées et charcuteries
- poissons fumés, en conserves ou panés
- mollusques et crustacés
- fromages (bleu, comté, feta, fromages fondus)
- conserves de légumes, jus de légumes
- potages en boîte, surgelés ou déshydratés
- plats cuisinés industriels, traiteur ou surgelés
- biscuits apéritifs, chips, fruits secs salés
- matières grasses salées
- bouillons en cube et sauces du commerce

Aliments à privilégier

- pommes de terre
- riz, pâtes, couscous, polenta, semoule, farine
- fruits frais, surgelés ou en compotes
- légumes frais ou surgelés non préparés
- potage et jus de légumes maison
- viande fraîche ou surgelée non préparée
- poisson frais, surgelé non préparé
- œufs
- fromage frais, mozzarella, ricotta
- lait, yaourt, crème, matières grasses non salées

Où se cache le sel ?

La quantité journalière de sel absorbée est souvent trop élevée car le sel est omniprésent, même là où on ne l'attend pas (produits au goût sucré, sodas). Vérifier les étiquettes des produits alimentaires permet de mieux choisir les aliments.

D'autres sources de sodium apparaissent sur les étiquettes (saumure, sauce soja, bicarbonate de sodium, glutamate...).



Certaines **eaux minérales** sont riches en sodium et donc à éviter. La teneur en sodium est également à surveiller dans la composition des **médicaments** que vous prenez.

Sel et sodium, quelle différence ?

Le nom scientifique du sel est le chlorure de sodium. Il est constitué de 40 % de sodium (Na) et de 60 % de chlorure (Cl). Lorsque sur l'étiquette d'un produit alimentaire, il est mentionné un taux de sodium, il faut multiplier cette quantité par 2,5 pour obtenir son équivalence en sel. Ainsi, **0,4 g de sodium = 1 g de sel**.

Pour en savoir plus :
dossier complet "Le Sel, enquête sur un tueur masqué"
Revue FNAIR n°118 - juin 2009