Sel

Savoir ce qui est bon. Des conseils pour bien s'alimenter.

Qu'est-ce que le sel, au juste?

Ingrédient incontournable dans nos cuisines, le sel est connu depuis l'Antiquité pour ses propriétés de conservation des aliments, entre autres. On en trouve plusieurs sortes dans le commerce qui, bien qu'issues de techniques de production différentes, sont toujours constituées de **sodium (Na)** et de **chlorure (Cl)**. Certaines d'entre elles renferment certes davantage de sels minéraux ou d'oligoéléments, mais en quantités si infimes qu'ils ne présentent aucun intérêt ni pour la santé ni sur le plan nutritionnel. Le sel de l'Himalaya, le sel marin et la fleur de sel ne sont donc pas plus sains qu'un sel de cuisine ordinaire.

Le sel de cuisine iodé

L'iode est présent dans les fruits de mer, le poisson, le lait et les produits laitiers, mais en quantités insuffisantes pour couvrir nos besoins.

Cela fait plus de 50 ans que l'on trouve en Suisse du sel fluoré, destiné à prévenir les caries, et du sel iodé, destiné à prévenir les pathologies dues à une carence en iode telles que la formation de goitres ou le crétinisme.

Pour couvrir les besoins en iode, Coop approuve par ailleurs l'utilisation de sel iodé dans les produits transformés. Il est déclaré sous la dénomination **«sel de cuisine iodé»** dans la liste des ingrédients.

Le sel de cuisine fluoré

Outre le sel iodé, on trouve aussi du sel fluoré. Nécessaire à la minéralisation des dents, le fluorure aide à prévenir les caries dentaires. Il est déclaré sous la dénomination «sel de cuisine fluoré» dans la liste des ingrédients.

De combien de sel avons-nous besoin?

Essentiel pour notre organisme, le sel maintient l'équilibre hydrique et assure le bon fonctionnement des nerfs et des muscles. Les Suisses en consomment en moyenne entre 8 et 10 grammes par jour.

Or l'apport maximal recommandé est de **5 grammes par jour**. 70 à 80% du sel que nous consommons provient d'aliments transformés tels que le pain, les produits de boulangerie, le fromage, la charcuterie, les potages, les sauces et les plats cuisinés. Les 20 à 30% restants se trouvent dans des aliments non transformés ou sont ajoutés en cours de cuisson ou à table.

© Service spécialisé Diététique Coop 2016

Gare à l'excès de sel!

Une alimentation trop riche en sel favorise l'hypertension, qui constitue un facteur de risque dans la survenue de maladies cardiovasculaires et rénales. A noter toutefois que nous ne sommes pas tous égaux face aux risques liés à l'excès de sel. Certaines personnes semblent en effet être plus exposées à l'hypertension que d'autres.

L'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OVF) a mis sur pied une «Stratégie sel» visant à réduire la consommation de sel en Suisse. L'objectif à terme est d'atteindre les recommandations de l'OMS, à savoir une consommation inférieure à 5 g par jour.

Quelques conseils pour réduire sa consommation de sel

- Même au sein d'un même groupe de produits, la teneur en sel d'aliments similaires peut varier de manière significative. Consultez toujours les emballages des produits réputés riches en sel tels que le fromage ou les plats cuisinés, et privilégiez ceux qui sont les moins salés.
- Les produits de type flûtes au sel, chips, bretzels, biscuits au fromage ou noix salés sont à consommer avec modération.
- Privilégiez la cuisson à la vapeur ou à l'étuvée à celle dans de l'eau salée.
- Salez peu l'eau de cuisson des pâtes, du riz, etc.
- Remplacez le sel par des herbes aromatiques, de l'ail, des oignons et des épices.
- Salez avec modération en cours de cuisson, le goût des aliments pouvant encore se développer.
- A table, utilisez du sel fin pour rectifier l'assaisonnement, si nécessaire. Comme il a un goût plus prononcé, une petite quantité suffira.

© Service spécialisé Diététique Coop 2016

Teneur moyenne en sel du fromage

Le tableau suivant montre à quel point la teneur en sel peut varier d'un fromage à l'autre.

Produit	Teneur en sel pour 100 grammes	Teneur en sel par portion
Blanc battu	0.05 g	0.08 g (150 g)
Emmentaler	0.4 g	0.1 g (30 g)
Mozzarella	0.4 g	0.2 g (60 g)
Brie	1.3 g	0.8 g (60 g
Tilsiter mi-salé (fromage à pâte dure)	1.8 g	0.5 (30 g)
Fromage à raclette	1.8 g	0.5 g (30 g)
Feta	3.0 g	2.0 g (60 g)

(Source: SwissFIR, base de données suisse des valeurs nutritives, EPF Zurich 2014)

Ce que fait Coop

Coop indique dans le profil nutritionnel la teneur en sel de tous les produits de marque Coop. La quantité de sel est calculée sur la base de la teneur en sodium du produit: elle englobe donc non seulement le sel qui a été ajouté, mais aussi celui qui est naturellement présent dans le produit.

Coop s'est fixé deux objectifs: contribuer à la réduction de la consommation d'ingrédients critiques du point de vue nutritionnel, et favoriser les modes de vie sains.

Elle met tout en œuvre pour réduire encore davantage la teneur en sel des aliments sans nuire à leurs qualités gustatives. Elle a d'ailleurs pris dans ce sens plusieurs engagements dans le cadre de l'initiative «actionsanté» de l'OSAV (Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires).

© Service spécialisé Diététique Coop 2016

Le saviez-vous?

- Le sel de cuisine suisse est extrait d'une saumure (solution saline) par ébullition.
- La fleur de sel est le résultat d'un long processus de cristallisation du sel sous l'effet de l'évaporation de l'eau de mer. Elle est récoltée à la main dans les marais salants.
- Le sel de l'Himalaya doit sa couleur rose orangé à sa teneur en fer.

COOP NEWSLETTER ERNÄHRUNG

Vous souhaitez obtenir des idées et des conseils à propos du bien-être par l'alimentation?
Inscrivez-vous à la newsletter Coop Nutrition sur
www.coop.ch/newsletter

D'autres questions?

Coop Info Service se tient à votre disposition pour toute question sur les produits Coop:

Coop Info Service
Case postale 2550
4002 Bâle
Tél. 0848 888 444
www.coop.ch

© Service spécialisé Diététique Coop 2016