

1 Apports conseillés

Une consommation de sel est nécessaire au bon fonctionnement de l'organisme (équilibre hydrique, transmission des signaux nerveux, contraction musculaire...). L'apport minimal physiologique est de 2 g/j. L'Organisation mondiale de la santé recommande une consommation maximale de 6 g/j, facilement atteinte par la consommation de produits industriels dont on ne soupçonne pas toujours les fortes teneurs en sel. À La Réunion, elle est aujourd'hui en moyenne de 8 à 10 g/j.

2 Produits transformés

En 2016, l'Institut national de la recherche agronomique (Inra) a montré qu'environ 80 % des dépenses alimentaires des ménages concernaient des produits transformés. Les industriels ont donc un rôle majeur à jouer dans l'amélioration de l'alimentation et de la santé des consommateurs.

3 Privilégiez le sel naturel

Il est nécessaire de faire la différence entre le sel raffiné, blanc, dépourvu de minéraux, principalement utilisé par les industriels, et le sel naturel récolté à la main, séché au soleil, riche en magnésium, oligo-éléments et en fer. Quelques exemples de sels naturels : sel de Saint-Leu, sel de Guérande, sel de l'Himalaya...

4 Allez-y mollo !

- Évitez les produits trop riches en sel : charcuteries, fromages, fruits de mer, plats industriels, chips, apéritifs...
- Pour donner du goût, utilisez des épices et herbes aromatiques.
- Goûtez avant de saler ! Une pincée de sel pèse 1 g.
- Privilégiez les sels allégés ou de régimes composés de chlorure de sodium et de chlorure de potassium. Mais notez qu'en cas de mauvais fonctionnement des reins, le chlorure de potassium peut être dangereux. Il est donc important d'avoir un avis médical.

Lisez les étiquettes

Sur les étiquettes, c'est le sodium qui est mentionné. Le sel est composé à 60 % de chlorure et 40 % de sodium. Il vous faut donc multiplier par 2,5 la teneur en sodium qui est précisée sur l'étiquette pour connaître la véritable teneur en sel !

© ISTOCKPHOTO

7 aliments riches en sel

Teneur moyenne en sel (chlorure de sodium) pour 100 g

- Bouillon cubes : 49,6 g
- Sauce soja : 18,6 g
- Anchois (filet à l'huile) : 11,3 g
- Olive noire (à la grecque) : 8,45 g
- Miso (pâte fermentée japonaise utilisée pour la fabrication de soupe miso) : 8,35 g
- Moutarde : 6,3 g
- Saucisson sec : 4,75 g

Source : tableau Ciquel de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail.