

Sel : méfiance !

Réduire sa consommation de sel contribue à garder un cœur et des artères en bonne santé.



Le sel est important pour l'organisme, il apporte du sodium (400 mg pour 1 g), un minéral qui aide à bien répartir l'eau dans le corps et à réguler la pression et le volume sanguin. *« Il est également essentiel au développement des muscles, au cheminement de l'influx nerveux et au bon fonctionnement du cœur »*, explique le professeur François Delahaye, cardiologue à l'hôpital Louis Pradel de Lyon et [vice-président de la Fédération Française de Cardiologie](#). Toutefois, sa consommation excessive a des effets néfastes sur la santé. Elle rigidifie les artères et favorise l'hypertension artérielle, l'un des principaux facteurs de risque d'infarctus du myocarde et d'accident vasculaire cérébral (AVC). Elle contribue également à renforcer le risque de rétention d'eau ou d'ostéoporose.

6 grammes, pas plus !

L'apport journalier recommandé en sel par l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) est inférieur à 6 g alors que la consommation atteint et dépasse fréquemment 10 g par adulte. *« Si l'on diminuait la consommation de sel à 6 g/jour, on estime qu'environ 35 000 décès par un AVC ou une maladie cardiovasculaire seraient évités chaque année en France »*, précise le professeur Delahaye.

Au-delà d'une alimentation trop salée, plusieurs facteurs comportementaux ont des effets négatifs sur la pression artérielle : le surpoids et le manque d'activité physique, le tabac, l'alcool, le stress, le mauvais sommeil...

Le « fait maison » a du bon

Pour permettre de contrôler l'apport en sel (40% des hypertendus en font une consommation excessive), le Pr Claire Mounier-Vehier, chef du service Hypertension artérielle et maladies vasculaires au CHRU de Lille et [présidente de la Fédération Française de Cardiologie](#) suggère de cuisiner à la maison : *« il est préférable de préparer soi-même ses repas, plutôt que d'avoir recours à des plats achetés tout faits, qui sont souvent trop gras et trop salés. »*

Une astuce ? Remplacez aussi souvent que possible le sel par des herbes aromatiques ou des épices (curcuma, cumin, paprika, poivre, noix de muscade...). Le goût sera au rendez-vous mais pas l'excès de sel !

16 septembre 2016

Le saviez-vous ?

Une rondelle de saucisson, une poignée de chips, quatre tranches de pain, une part de pizza, un tiers de sandwich au jambon... contiennent chacun 1g de sel.

