

## **Le Sel ou Chlorure de sodium**

*Madame Graff Eliane : Diététicienne*

*Madame Bus Gisèle : Cadre diététicienne*

*Professeur Etienne Bérard*

La population Française consomme trop de sel soit en moyenne 10 g de sel par jour et par personne : (Groupe de travail de l' *Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments* AFSSA en 2001)

Les 10 g de sel sont apportés :

- Par le sodium contenu dans les aliments naturels: 1,5 à 2g (15 à 20 %)
- Par le sel ajouté par l'industrie : 6 à 7,5g (60 à 75 %)
- Par le sel d'assaisonnement pour la cuisson et à table : 1 à 2 g (10% à 20%)

Les besoins de bases sont évalués entre 1 et 2 g de sel par jour correspondant à une alimentation hyposodée de 400mg à 800mg de Na:

Soit :           « Sans apport de sel ni pour la cuisson, ni à table  
                  Sans sel d'ajout (ni pour le goût, ni pour la conservation)  
                  Sans autre vecteur de sodium (levure chimique..). »

Les objectifs de l'AFSSA 2002 sont de réduire de 20% l'apport moyen de sel sur 5 ans au travers des recommandations du PNNS 1 (*Programme National de Nutrition Santé*) :

« Repère Sel »

Dans l'ordre décroissant les principaux aliments de l'industrie apportant du sel :

- Produits de boulangerie
- Charcuterie
- Soupe
- Fromages
- Plats composés
- Snack

En 2006 : Charte d'engagement avec les fabricants, la grande distribution et la restauration collective.

En 2007 le programme est maintenu par le PNNS 2 : Baisser le taux de Na et augmenter le taux de K

Juillet 2007 : Application des allégations nutritionnelles de la Commission Européenne de décembre 2006:

**Une denrée alimentaire est :**

- Sans sodium :  $\leq 5$ mg de Na/ 100g
- Très pauvre en sodium :  $\leq 40$ mg de Na/100g
- Pauvre en sodium :  $\leq 120$ mg de Na/100g
- Eaux pauvres en sodium :  $\leq 2$  mg de Na/100ml

**Dans les pathologies rénales** le besoin en sel peut être normal, diminué ou augmenté.

Le sel retenu dans le corps peut provoquer une rétention d'eau, et peut être responsable d'une HTA et d'œdèmes.

Le goût salé stimule la soif et donne envie de boire.

L'apport de sodium sera prescrit par le médecin et quantifié par la diététicienne.