

## La diététicienne vous informe

### **Le sel : la bonne dose !**

Nutriment à part entière, le sel (ou chlorure de sodium) est nécessaire à la vie (bénéfique pour l'influx nerveux, les contractions musculaires et la digestion,...). Il remplit des fonctions alimentaires, de conservation et de prévention (avec l'ajout d'iode et de fluor).

L'excès de sel peut être néfaste pour la santé (augmentation de l'hypertension artérielle, maladies cardio-vasculaires) notamment pour les personnes qui y sont « sensibles ». De plus, les reins des bébés filtrent trois fois moins de sel que ceux des adultes car ils sont encore immatures et ne peuvent pas éliminer le surplus de chlorure de sodium.

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), les apports en sodium ne devraient pas dépasser les 25 mg/kg/jour soit 200 mg/jour pour un bébé de 8 kg et autour de 50 mg/kg/jour entre 1 et 3 ans soit 1 petite cuillère à café de sel par jour. Sachant qu'il y a déjà du sodium dans les aliments de base...

Lorsqu'on parle de sel, on pense tout de suite au sel de cuisine et à tous les aliments salés comme les viandes (surtout les charcuteries), les poissons, les fromages, le pain ; mais il est aussi présent dans les légumes verts, les produits laitiers et la plupart des aliments ultra-transformés issus de l'industrie.

#### **Pas de sel ajouté avant 1 an**

Les petits pots infantiles industriels respectent la réglementation limitant au maximum le sodium à 200 mg pour 100 gr d'aliments, donc il ne faut pas y ajouter de sel même s'ils semblent fades. Les aliments achetés bruts contiennent déjà du sel. En cuisine, il est conseillé de ne pas utiliser la salière jusqu'au 8 mois d'un bébé au moins, 12 mois c'est encore mieux ! A partir de 12 mois vous pouvez commencer à ajouter une pincée dans l'eau de cuisson des légumes.

#### **Privilégier le sel marin naturel**

Il est préférable de choisir des sels naturels marins non raffinés qui sont riches en oligo-éléments et ne contiennent pas d'anti agglomérants. Plus on donne de sel aux enfants lorsqu'ils sont bébés, plus ils saleront par la suite leurs plats avec tous les inconvénients que cela peut engendrer sur leur santé future. Alors par prévention, mieux vaut respecter les justes doses de sel. N'oubliez pas que les bébés ont plus de papilles que nous et n'ont pas besoin de sel pour apprécier un plat qui a du goût !

## Les équivalences du mois

Le sel est un élément minéral d'origine marine. Il est récolté dans les marais salants ou extrait de gisements de sel gemme (anciennes mers géologiques). Le sel est le nom commun du chlorure de sodium (NaCl). Quand on parle des effets du sel sur la santé, il s'agit en fait de ceux du sodium. Sur les étiquettes, pour 100 gr d'aliment, il est indiqué la teneur en mg de sodium. Mais cela n'est pas équivalent à la quantité de sel !

**Pour calculer approximativement la teneur en sel,  
on multiplie la teneur en sodium par 2,5.**

Rappel : les apports conseillés en sel sont de 6 gr/jour soit 2400 mg de sodium et les apports quotidiens observés sont de 9 gr à 15 gr soit 3600 à 6000 mg de sodium !.

ALIMENT	Teneur en sel	Teneur en sodium
Sel	1 gr	400 mg
10 olives (30 gr)	~ 2 gr	600 – 900 mg
1 part de quiche lorraine (130 gr)	~ 1,5 gr	680 mg
1 tranche jambon blanc (40 gr)	~ 1 gr	400 mg
1 tranche jambon Bayonne (30 gr)	~ 1,1 gr	455 mg
5 rondelles fines de saucisson (50 gr)	~ 2,6 gr	1 050 mg
4 « petits beurres » (30 gr)	~ 0,15 gr	375 mg
1 part de camembert (30 gr)	~ 0,6 gr	240 mg
1 part de roquefort (25 gr)	1 gr	400 mg
1 part d'emmental (30 gr)	~ 0,2 gr	70 mg
1 tranche de saumon fumé (20 gr)	~ 0,6 gr	240 mg
1/4 de baguette ou pain individuel	~ 1 gr	390 mg
1 sachet individuel de chips (30 gr)	~ 0,4 gr	165 mg
1/2 litre de lait	~ 0,5 gr	220 mg
30 rg de céréales, 1 pain au chocolat	~ 1 gr	350 – 400 mg
1 bol (1/4 litre) de potage en sachet	~ 2,1 gr	875 mg