

SANTÉ

1,5 g

de sel par jour couvrent les besoins vitaux d'un adulte



5 g

l'apport journalier de sel maximum, selon l'OMS

70 à 75% du sel que nous consommons proviennent des denrées alimentaires, et non du sel que nous rajoutons au plat.

ALIMENTATION Trop de sel dans l'assiette nuit à la santé. Des solutions existent pour donner du goût à ses plats tout en ménageant sa consommation.

Quand le sel a un goût amer

ESTELLE BAUR

Trop de chips à l'apéro, et la soif nous étreint. Des tels abus de sel, on en connaît tous. Plus délicate est la consommation insoupçonnée qu'on en fait. Car il n'est pas nécessaire de disposer une salière sur la table pour en abuser. L'or blanc se cache aussi dans certains aliments sous-estimés comme les soupes, les fromages et les charcuteries, mais aussi le pain: «Il y a environ un gramme de sel dans une grosse tranche de pain», nous explique Arnaud Chiolero, médecin épidémiologue à l'Observatoire valaisan de la santé et au CHUV. Quand on sait que la consommation moyenne journalière devrait se situer entre 5 et 8 grammes pour un adulte (soit une cuillère à café environ), il y a de quoi reconsidérer ses habitudes alimentaires.

Les aînés et les diabétiques plus sensibles

En Suisse, les hommes et les femmes ne sont pas égaux dans

«**Trop de sel peut entraîner indirectement une prise de poids.**»



ARNAUD CHIOLERO
MÉDECIN
ÉPIDÉMIOLOGUE À
L'OVVS ET AU CHUV



leur consommation journalière. Si les premiers se situent aux environs de 10,5 grammes de sel par jour, les seconds atteignent 7,8 grammes «Nous sommes également différents dans notre réponse à cette consommation, précise le médecin. Certains individus y seront plus sensibles que d'autres, comme les personnes

âgées ou celles atteintes de diabète: pour une même consommation, leur pression artérielle sera plus élevée.» Pour tous, les risques à long terme sont les mêmes: une augmentation de la pression artérielle favorisant les maladies cardiovasculaires (en tête, les infarctus et les accidents vasculaires-cérébraux). «On a également constaté un lien étroit entre la consommation de sel et celle de boissons sucrées, ce qui en-

traîne des problèmes de poids, chez les enfants surtout.»

Si le fait de boire ne permet pas de «diluer» le taux de sel dans le sang, le docteur Chiolero émet d'autres conseils: «Diminuer la consommation des produits salés cités précédemment, et les remplacer par un apport en fruits et légumes. Ceux-ci contiennent peu de sel et beaucoup de potassium, un élément bénéfique sur la pression artérielle.»

Sensibiliser aussi les industriels

S'il est possible de contrôler son apport quotidien en éloignant la salière de la table, le spécialiste précise que le nœud du problème provient surtout de la nourriture industrielle. «Les plats précuisinés vendus en grandes surfaces représentent un défi pour la Confédération en termes de prévention. Il s'agit de convaincre ces distributeurs que leurs produits ne se vendront pas moins bien s'ils contiennent moins de sel. Pour le fromage, c'est quelque chose de particulièrement délicat pour des questions de goûts.» Certains jouent le jeu, comme la Coop et la Migros qui ont déjà entamé une réduction progressive de la teneur en sel de leurs aliments. Un étiquetage plus intuitif devrait être mis en place, afin de sensibiliser les acheteurs. ○

LES ENFANTS VALAISANS, PARTICULIÈREMENT TOUCHÉS?

Magali Leyvraz, doctorante en épidémiologie au CHUV, s'intéressera à la consommation de sel chez les enfants. Elle précise que «celle-ci est relativement peu connue car elle est très difficile à mesurer. On remarque toutefois qu'une surconsommation de sel à cet âge entraîne déjà une augmentation de la pression artérielle et des problèmes de poids (ndlr: voir l'article ci-contre).» Face à ce constat préoccupant, Magali

Leyvraz entamera, dès cet automne, une étude dans le but de comparer différentes méthodes de mesure de la consommation de sel chez 100 enfants. Le projet sera mené en collaboration avec les professeurs René Tabin et Bernard Genin de l'Hôpital de Sion. L'étudiante espère ainsi trouver la méthode idéale permettant d'estimer la consommation de sel chez les enfants valaisans. ○



SANS SEL

Différentes solutions

Pour donner du goût à ses plats, il est possible de les assaisonner... sans sel!

HERBES AROMATIQUES Thym, romarin, persil, aneth, basilic... les herbes du jardin parfument subtilement les légumes et subliment aussi bien les viandes que le poisson.

CITRON Un filet de jus de citron ou de lime relève le goût d'un plat et apporte immédiatement une touche d'exotisme dans l'assiette.

ÉPICES Elles n'ont pas leur pareil pour relever les mets. En particulier le curry, le gingembre, le poivre de Cayenne, le piment d'Espelette ou la noix de muscade, dont le piquant rappelle la saveur du sel.

AIL Malgré ses effets sur l'haleine, l'ail est un puissant exhausteur de goût et cumule un autre avantage: il aurait des vertus en matière de circulation sanguine. ○ EB

POUR ALLER + LOIN

? Vous souhaitez avoir plus d'infos?

Pour connaître les aliments qui cachent du sel:

<http://www.extenso.org/article/la-surconsommation-de-sodium-a-ne-pas-prendre-avec-un-grain-de-sel/>
Les conseils de l'OMS:

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs393/fr/>

PRO SENECTUTE

Les seniors entrent dans la danse

Les bienfaits de la danse ne sont plus à démontrer: elle maintient la mobilité, favorise la coordination motrice et l'équilibre, et procure un sentiment de joie et de satisfaction. Forte de ce constat, la fondation Pro Senectute organise un bal à ciel ouvert sur la place de la Poste à Viège, ce samedi de 11 h à 17 h. Des artistes se succéderont pour animer la journée, comme

le Groupe de danse folklorique de Naters ou le Groupe de danse du monde de Sierre. Un service de restauration et des partenaires de danse seront disponibles sur place. A l'achat d'un insigne Pro Senectute, le retour en transports en commun est offert. ○

Infos: www.vs.prosenectute.ch

FORUM ADDICTIONS

Echange au sujet des traitements de substitution

Les traitements de substitution sont-ils encore d'actualité? Telle est la thématique de la discussion proposée par le Forum Addictions, mercredi 7 septembre prochain, de 14 h à 16 h 30, à la salle de conférences de l'Association valaisanne des entrepreneurs, à Sion. La rencontre visera à s'interroger sur les moyens de dépasser les difficultés récurrentes. Des situations seront amenées par un médecin, un pharmacien, une insti-

tution résidentielle et un intervenant d'Addiction Valais qui croiseront leurs opinions sur la question. Le professeur Barbara Broers, responsable de l'Unité Dépendances du Service de médecine de premier recours des Hôpitaux universitaires de Genève, apportera un regard expert et extérieur. ○

Plus d'informations sur: www.addiction-valais.ch