

JE MANGE MOINS DE SEL, *c'est parti*

Christopher
Vasey



JouVence

Dans la collection « C'est fini ! C'est parti ! »

Se baigner dans l'eau froide, c'est parti !, D^r Philippe Stéfanini et Myriam Willemse

Stimuler sa fertilité, c'est parti !, Isabelle Doumenc

3 jours de jeûne, c'est parti !, D^r Sandra Stallaert

Les intolérances alimentaires, c'est fini !, Isabelle Mante

Les troubles digestifs, c'est fini !, D^r Rémy Romney et Linda Gobindoss

Les dérèglements de la thyroïde, c'est fini !, Isabelle Doumenc

Vaincre ses peurs, c'est parti !, Hervé Magnin

Catalogue gratuit sur simple demande.

ÉDITIONS JOUVENCE

Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet : www.editions-jouvence.com

E-mail : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2023

ISBN : 978-2-88953-714-3

Couverture : Éditions Jouvence

Composition : Virginie Cauchy

Schémas intérieurs : Rosalie Vasey

Illustration de couverture et ouvertures de chapitre : Adobestock /

@StockVector

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

À propos de l'auteur

Christopher Vasey, naturopathe et auteur, exerce à Chamby-Montreux, en Suisse. Après des études dans une école de naturopathie à Paris, sous la direction de Pierre-Valentin Marchesseau et d'Alain Rousseaux, il ouvre son cabinet de consultation en 1979. Dès 1988, il publie régulièrement des livres de médecine naturelle aux Éditions Jouvence, dont *Manuel de détoxification*, *L'Équilibre acido-basique*, *Les Anti-inflammatoires naturels*. Une partie de ses livres a fait l'objet de traductions, en anglais, allemand, espagnol, portugais, italien, russe, arabe, chinois... Par ailleurs, Christopher Vasey donne des conférences et participe à des salons du livre et de médecine naturelle, ainsi qu'à des émissions de radio et de télévision.

Site de l'auteur : **www.christophervasey.ch**

Du même auteur aux Éditions Jouvence :

<i>Les Principes de base d'une alimentation saine</i>	<i>Compresses et Cataplasmes</i>
<i>Petit Traité de naturopathie</i>	<i>Mon alimentation santé facile : acido-basique</i>
<i>Détoxification optimale</i>	<i>Sucre et Santé</i>
<i>Les Compléments alimentaires naturels</i>	<i>Prévenir et vaincre la grippe</i>
<i>Les Anti-inflammatoires naturels</i>	<i>Les Cures de santé</i>
<i>Alternatives naturelles aux antibiotiques</i>	<i>Gérez votre équilibre acido-basique</i>
<i>Quand le corps a soif</i>	<i>Je reconstruis ma flore intestinale, c'est parti !</i>
<i>Manuel de détoxification</i>	<i>Le Système lymphatique : votre nouvel allié santé</i>
<i>Se libérer de la constipation</i>	<i>Entretenir son immunité pour se prémunir des virus</i>
<i>Détox</i>	
<i>Je détoxique mon foie, c'est parti !</i>	
<i>Je mange sainement au quotidien, c'est parti !</i>	
<i>L'Équilibre acido-basique</i>	

Je m'appelle...

.....

et je m'engage à...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Sommaire

Quiz : testez vos connaissances sur le sel	7
Introduction	9

PREMIÈRE PARTIE

Le sel et son action sur le corps

Chapitre 1 ■ Pourquoi le sel ?	12
La mer, milieu originel des êtres vivants	13
Les animaux aussi mangent du sel	14
D'où vient le sel ?	17
Le sel comme condiment	18
Chapitre 2 ■ À quoi sert le sel ?	22
La répartition des liquides dans le corps	23
Les autres propriétés du sel	30
Chapitre 3 ■ Les maladies dues à l'abus de sel	33
Le sel en excès devient une toxine	35
L'hypertension	36
L'hypokaliémie (ou carence en potassium)	44
Le manque de sel rend-il aussi malade ?	48
Chapitre 4 ■ La teneur en sel des aliments	50
Précisions concernant la teneur en sel des aliments	52
Les aliments naturels	54
Les aliments travaillés par l'homme et additionnés de sel	61
Les aliments industriels	66
Chapitre 5 ■ Les différents sels	69
Le sel de table raffiné	70
Le sel marin gris, non raffiné	71

JE MANGE MOINS DE SEL

La fleur de sel (de Camargue, Guérande, Noirmoutier, île de Ré, etc.)	72
Les sels exotiques	72
Les sels aux herbes, légumes, etc.	73
Le bouillon	74
Autres produits salants	75
Les sels thérapeutiques	77

DEUXIÈME PARTIE

Comment réduire ma consommation de sel ?

Chapitre 6 ■ Est-ce que je mange trop de sel ?	82
Test 1 : Quelles sont vos habitudes alimentaires et leurs conséquences sur votre santé ?	83
Test 2 : Calcul de la teneur en sel de vos repas	84
Chapitre 7 ■ Comment réduire ma consommation de sel visible ?	87
Le sel ajouté à la cuisine	88
Le sel ajouté à table	91
Chapitre 8 ■ Comment réduire ma consommation de sel invisible ?	93
Lire les emballages	94
Remplacer des aliments très salés par ceux qui le sont moins	99
Quelle doit être l'ampleur de la restriction ?	104
Chapitre 9 ■ Thérapies complémentaires pour éliminer le sel excédentaire du corps	106
Le drainage du sel par les reins et la peau	108
La cure de potassium	116
Conclusion	124
Lexique	125

Quiz : testez vos connaissances sur le sel

Vrai ou faux ?

1. Le sel n'est pas indispensable au corps, il est seulement utilisé pour donner du goût aux aliments.
☐ **Vrai** ☐ **Faux**
2. Le sel de cuisine blanc est tout aussi bénéfique pour la santé que le sel marin* :
☐ **Vrai** ☐ **Faux**
3. L'apport de sel quotidien recommandé par l'OMS est de 5 grammes :
☐ **Vrai** ☐ **Faux**
4. L'abus de sel ne fatigue pas les reins :
☐ **Vrai** ☐ **Faux**
5. Seul l'être humain mange du sel, les animaux n'en consomment pas :
☐ **Vrai** ☐ **Faux**
6. L'abus de sel ne provient pas des aliments tels que la nature nous les offre :
☐ **Vrai** ☐ **Faux**
7. Les aliments sucrés ne contiennent jamais de sel :
☐ **Vrai** ☐ **Faux**

* Les mots suivis d'un astérisque sont définis au sein du lexique en page 125.

JE MANGE MOINS DE SEL

8. Le sel n'est pas un des responsables des maladies cardio-vasculaires :
☐ **Vrai** ☐ **Faux**
9. L'eau de mer contient plus de 25 grammes de sel par litre :
☐ **Vrai** ☐ **Faux**
10. Le potassium* chasse le sel du corps :
☐ **Vrai** ☐ **Faux**
11. Transpirer, en faisant du sport ou du sauna, favorise l'élimination du sel :
☐ **Vrai** ☐ **Faux**
12. Le sel a pour fonction principale de retenir l'eau dans le corps :
☐ **Vrai** ☐ **Faux**

Analyse des réponses

1 à 4 réponses justes : vos connaissances sur le sel sont encore limitées, mais le livre que vous tenez entre les mains vous aidera à les enrichir.

5 à 8 réponses justes : vous êtes dans la moyenne, mais vous pouvez continuer à apprendre.

9 à 12 réponses justes : vous en savez déjà beaucoup sur le sel, cet ouvrage vous aidera à parfaire vos connaissances.

Réponses

1. Faux, 2. Faux, 3. Vrai, 4. Faux, 5. Faux, 6. Vrai, 7. Faux, 8. Faux, 9. Vrai, 10. Vrai, 11. Vrai, 12. Vrai

Introduction

Vous avez entendu dire qu'il ne faut pas abuser du sel, mais vous aimez le salé. Vous avez plaisir à manger des amandes et des biscuits salés, et vous ne dédaignez pas les fromages et les saucissons corsés (donc riches en sel). Devriez-vous vous en priver ? Les efforts consentis en valent-ils la peine ?

On entend aussi dire que l'excès de sel rend malade. Mais, personnellement, vous ne souffrez d'aucune maladie attribuée au sel.

Réduire votre consommation de sel, pourquoi ? Est-ce vraiment si important ? L'abus de sel rend-il vraiment malade ?

STOP ! Combien de temps encore allez-vous attendre avant de passer à l'action en adoptant une alimentation moins salée, si bénéfique pour votre santé ?

Oui, une consommation abusive de sel est à l'origine de nombreux problèmes de santé, dont les plus courants sont l'hypertension* et, par conséquent, les maladies cardio-vasculaires telles l'angine de poitrine, l'infarctus et les attaques cérébrales (AVC). Un excès de sel conduit également à une usure prématurée des reins (insuffisance rénale), par conséquent à une mauvaise élimination des toxines (urée, acide urique...) et à de la rétention d'eau (œdème). L'abus de sel favorise aussi l'obésité, l'ostéoporose, la perte de l'équilibre acido-basique et un affaiblissement du système immunitaire.

Les effets nocifs de l'excès de sel ne se manifestent pas rapidement, mais lentement, avec le temps seulement. C'est pourquoi bien des gens pensent que, parce qu'ils ne souffrent pas d'une de ces maladies, leur consommation de sel doit être correcte. En réalité, de manière générale, elle est trop élevée.

JE MANGE MOINS DE SEL

Bien qu'il soit estimé que l'apport de sel optimum pour le corps est de 5g par jour, la consommation effective de la population est en moyenne de 9g, autrement dit presque deux fois trop élevée. Pour 15 % de la population française, elle est de plus de 15g par jour, soit trois fois l'apport maximum recommandé !

Si beaucoup de gens ne se rendent pas compte qu'ils consomment trop de sel, c'est qu'une partie importante de celui-ci est du sel caché. Il n'a pas été ajouté aux aliments par les consommateurs, mais par les fabricants des produits alimentaires qu'ils achètent. Le sel caché, d'ailleurs, ne se trouve pas seulement dans les aliments au goût salé, comme le fromage, mais aussi – et parfois en quantité importante – dans des produits au goût neutre et même sucré.

Le but de ce livre est d'aider le lecteur à devenir plus conscient de sa consommation de sel et de lui montrer comment la réduire. Il décrit d'abord le rôle du sel dans le fonctionnement de l'organisme et les problèmes de santé qui résultent d'un abus de sel. Dans la seconde partie de ce livre, la partie pratique, il sera question de la teneur en sel des aliments et de la manière de les choisir pour réduire l'apport de sel. Des suggestions seront faites pour remplacer les aliments riches en sel par ceux qui le sont moins, ainsi qu'une présentation des différents sels disponibles (blanc, marin, aux herbes...). Pour finir, il sera encore expliqué comment se débarrasser de l'excès de sel qui se trouve dans les tissus par la phytothérapie, l'hydrothérapie et la nutrithérapie.

Le sel étant un aliment indispensable à la santé, l'objectif de ce livre n'est pas d'encourager les lecteurs à s'en passer, mais d'en régler les apports pour rester en bonne santé et cela, tout en conservant une nourriture variée et savoureuse. Alors, **c'est parti**, je réduis ma consommation de sel !

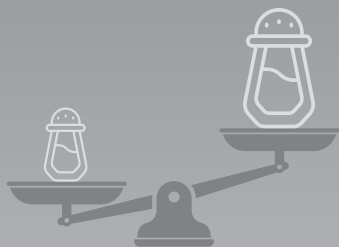


1^{re}

partie

**LE SEL ET
SON ACTION
SUR LE CORPS**

Chapitre 1



POURQUOI LE SEL ?

Tous nos aliments sont d'origine végétale ou animale, excepté le sel qui appartient au règne minéral. Pourquoi ce nutriment fait-il exception ? Est-il légitime d'en consommer ou le fait d'en ajouter à notre nourriture est-il simplement une mauvaise habitude développée par l'être humain pour agrémenter ses plats ?

Malgré les apparences, la consommation de sel est parfaitement naturelle. Le sel est indispensable au bon fonctionnement du corps, celui-ci ne peut s'en passer. L'origine marine de tous les êtres vivants en est la raison.

La mer, milieu originel des êtres vivants

Le milieu marin primitif est le lieu où apparurent les premiers êtres vivants. Grâce à une adaptation très lente, certaines espèces animales purent quitter le milieu liquide dans lequel elles vivaient pour s'installer en partie sur la terre ferme. Apparurent ainsi des animaux amphibies. Certains d'entre eux s'adaptèrent de plus en plus à l'air et finirent par quitter définitivement le milieu aquatique pour devenir des animaux « terriens », séjournant en permanence sur la terre ferme, hors des eaux.

Que toutes les espèces animales aient eu pour origine le milieu marin a été mis en évidence par le fait que la composition du plasma sanguin (la partie liquide du sang) et du sérum extra-cellulaire (le liquide qui entoure les cellules) des différentes espèces animales était très similaire à la composition de l'eau de mer. Cela non seulement au niveau des minéraux présents, et en particulier le sel, mais également dans les proportions des uns par rapport aux autres.

Il a également été découvert que le taux de sel contenu dans le plasma sanguin et le sérum extracellulaire de chaque animal correspondait à celui de l'eau de la mer à l'époque où il la quitta pour vivre sur la terre ferme. En effet, les eaux marines n'étaient pas aussi salées autrefois qu'elles le sont aujourd'hui. Au départ, elles étaient comme de l'eau douce, mais suite à l'érosion des roches et à l'accumulation de déchets d'origine animale, elles devinrent de plus en plus salées. Actuellement, un litre d'eau de mer contient entre 28 et 40g de sel.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Chimiquement parlant, le sel est du chlorure de sodium* ou NaCl. En latin, sodium qui est un mot anglais se dit *natrium* [Na].

Les premiers animaux à quitter le milieu marin pour venir sur la terre ferme ont par conséquent un taux de sel plasmatique plus bas que celui des ancêtres des espèces sorties plus tard de ce milieu. Par exemple, le taux est de 5,8g/l chez les insectes, mais de 7g/l chez l'être humain.

7g de sel par litre de sang est donc la teneur idéale pour le bon fonctionnement du corps humain, c'est pourquoi l'organisme cherche à la conserver par tous les moyens. Or, une élimination de sel usé a lieu quotidiennement, comme c'est le cas avec tous les minéraux. Des apports réguliers de nouveaux minéraux et de sel sont donc indispensables. D'ailleurs, ces apports ne sont pas seulement nécessaires à l'être humain, mais également à la plupart des animaux vivant sur la terre ferme.

Les animaux aussi mangent du sel

Bien que les animaux puissent vivre sans sel pendant des périodes plus ou moins longues, ils ont absolument besoin d'apports de sel périodiques pour remplacer celui qu'ils éliminent. C'est pour cette raison que des troupes de buffles, de rennes, de chameaux, etc. sauvages se déplacent régulièrement pour aller s'abreuver à des mares salées ou boire de l'eau salée en bord de mer.

Il a aussi été observé que différentes sortes d'oiseaux se rassemblent pour picorer des terrains aux efflorescences salées. D'autres animaux, comme les chèvres et les moutons qui vivent loin de la mer, font de longs déplacements pour lécher des roches salines.

UN PEU D'HISTOIRE

Les mines de sel de Bex, en Suisse, doivent leur existence à un jeune berger qui, au ^{xvi}^e siècle, avait observé que, de toutes les sources d'eau disponibles, ses chèvres en choisissaient toujours deux bien précises. En goûtant leurs eaux, il découvrit qu'elles étaient salées.

Les bovins domestiqués, qui ne peuvent se déplacer, satisfont leur besoin en sel en léchant avec avidité le bas des murs salés par le salpêtre. Des pigeons en volière font de même, ils picorent la croûte de salpêtre des murs. C'est ce même besoin de sel qui pousse les oiseaux en cage à déchiqueter les os de seiche, riches en sodium.

Les abeilles qui cherchent de l'eau choisissent de préférence celle dans laquelle a été déposé du sel plutôt que de l'eau pure. Une expérience a révélé que des moutons à qui l'on présente des cornets de terre et des cornets contenant du sel se précipitent sur ces derniers et laissent intouchés les autres. Les poissons d'eau douce dans un aquarium se ruent sur les grains de sel qu'on leur jette.

Le besoin de sel des mammifères est bien connu de nos jours, c'est pourquoi les éleveurs donnent des briquettes de sel à lécher à leurs vaches, chèvres, etc. ; les apiculteurs de l'eau légèrement salée à leurs abeilles ; les paysans, dans le passé, un peu de sel dans le fourrage.

JE MANGE MOINS DE SEL

Il est important de mentionner ici que l'impulsion instinctive vers le sel que nous venons de décrire ne se trouve que chez les animaux herbivores ou granivores, mais pas chez ceux qui sont carnivores. La raison en est que les chairs animales que ces derniers mangent ne sont pas saignées et que, ainsi, tout le sodium qu'elles contiennent s'y trouve encore, contrairement aux viandes saignées qui n'en renferment plus que très peu. Leur besoin en sel est donc couvert par le sel contenu dans le sang de leurs proies.

Le besoin ou non de sel, qui distingue les animaux herbivores et carnivores, se manifeste aussi chez l'être humain. Autrefois, toutes les peuplades qui se nourrissaient principalement de la culture de céréales, légumineuses, légumes et fruits ont ressenti le besoin de compléter leur alimentation avec du sel. Ce sel, elles le trouvaient dans leur environnement proche ou l'importaient de régions parfois très éloignées. En revanche, ce besoin n'a pas été ressenti par les peuples de chasseurs et de pêcheurs vivant presque exclusivement de chairs animales. Et de fait, historiquement parlant, il a été constaté que ce n'est que quand un peuple chasseur devient sédentaire et cultivateur qu'il ressent le besoin de se procurer du sel.

Le sel dont l'être humain a besoin ne peut pas lui être fourni par l'alimentation végétale, qui n'en contient pas ou trop peu, ni aujourd'hui par l'alimentation carnée, car la viande est généralement saignée avant la consommation. Il doit par conséquent trouver du sel ailleurs, et la seule source qui s'offre à lui est le sel sous forme minérale.