

Dr. Michel Cymes Good!



EN KIOSQUE "Dr GOOD! VÉTO"
LE MAGAZINE SANTÉ DE NOS ANIMAUX DE COMPAGNIE

SANTÉ

Les services de
téléconsultation
à la loupe

AUX PETITS SOINS
POUR NOTRE

VESSIE

Tout pour éviter les cystites
et les fuites urinaires...

NUTRITION

Moins saler
c'est facile!

MALADIE DE LYME

Où en sont
les traitements?

PRÉVENTION

Mes astuces anti
coup de chaleur

CET ÉTÉ, ON RETROUVE TONUS ET ÉNERGIE!

- Se débarrasser des tensions musculaires
- Apaiser le stress et gérer ses émotions
- Booster son moral d'énergie positive

COVID-19
C'est pour quand
le vaccin?



6 RAISONS de limiter le sel

À casser du sucre sur le dos du sucre depuis quelques années, on en aurait presque oublié le sel qui, lui aussi en excès, n'est pas la panacée niveau santé. La preuve par six, à la lueur des dernières études sur le sujet.

PAR JULIE MARTORY

9 g de sel par jour pour les hommes, 7 g pour les femmes... Égalité : on dépasse tous les 5 g quotidiens préconisés par l'Organisation mondiale de la santé. Et la salière n'est pas la seule fautive. Son sel ne représente en effet qu'une petite part de notre consommation quotidienne. Le reste ? Niché dans les produits industriels, où le sel est utilisé comme exhausteur de goût, conservateur, agent texturant. Ainsi, « 80 % du sel que nous consommons est caché dans les aliments : fromages, plats préparés, potages, charcuteries, biscuits apéritifs, pain et céréales, sans oublier les produits sucrés comme les gâteaux et les pâtisseries », souligne Laetitia Proust-Millon, diététicienne-nutritionniste. Que risque-t-on avec cette note salée ? Beaucoup, car le sel a plus d'un (mauvais) tour dans son sac.

NOTRE EXPERT

LAETITIA
PROUST-MILLON,
diététicienne-
nutritionniste, auteure
"Ma Bible de l'alimenta-
anti-inflammatoire"
(Leduc.s éd., 2019).

Prévenir l'hypertension

Le pain et les biscottes sans sel... Ce n'est pas par plaisir qu'on les choisit, mais par nécessité ! L'excès de sel est en effet l'un des principaux facteurs de risque de l'hypertension artérielle, la maladie chronique la plus fréquente en France. Ion positif majeur des liquides de l'organisme, le sodium joue un rôle clé dans leur régulation. Il en faut donc, mais pas trop. « Une concentration excessive de sodium dans le sang va entraîner une plus grande concentration

d'eau, ce qui va faire augmenter le volume sanguin et donc la pression artérielle, explique Laetitia Proust-Millon. Tous les vaisseaux sanguins et artères vont subir cette pression qui les fragilise, augmentant le risque d'accidents cardiovasculaires. » Selon l'OMS, **diminuer notre consommation de sel de 3 g permettrait de réduire de 22 % la mortalité due aux accidents vasculaires cérébraux**, et de 16 % celle due aux maladies coronariennes.

Éviter la rétention d'eau

Ce jeu de mécanique des fluides s'observe également au niveau des tissus, car, comme le rappelle la diététicienne, « notre corps est constitué de 65 à 70 % d'eau, les deux tiers emprisonnés à l'intérieur des cellules, le reste à l'extérieur, soit dans les vaisseaux sanguins (plasma), soit entre les cellules (liquide interstitiel). **Un excès de sodium a des répercussions sur ces**

flux de liquides : l'eau va migrer en dehors des cellules vers les tissus, où elle s'accumule de manière excessive ».

C'est la fameuse rétention d'eau, avec à la clé pieds et chevilles qui gonflent. Mais aussi un type de cellulite - la cellulite aqueuse - qui touche de nombreuses femmes, même les plus minces. Et pour cause, elle est davantage due à un excès d'eau que de graisses.

Un peu de maths

Le sel chimiquement c'est NaCl (Na : sodium, Cl : chlorure).
1 g de sel = 400 mg de sodium + 600 mg de chlorure. Sur l'étiquette, on le trouve sous forme de sodium. Il faut donc multiplier par 2,5 pour avoir l'équivalent en sel.

L'ÉTÉ DE TOUS LES DANGERS !

1 G DE SEL =

- 2 RONDELLES DE SAUCISSON SEC
- 1 TRANCHE DE JAMBON CRU
- 5 OLIVES VERTES
- 1 CHIPOLATA
- 1 POIGNÉE DE CHIPS
- 1 C. À S. DE MAYO DU COMMERCE
- 1/4 DE BAGUETTE
- 70 G DE FETA

Soutenir nos os

Autre cible potentielle d'un excès de sel : nos os, avec un risque d'ostéoporose accru. Là, il est question d'équilibre acide-base. Pour fonctionner correctement, notre organisme doit se situer dans une zone de pH de 7,4. Or de nombreux facteurs, dont l'alimentation moderne, ont tendance à faire pencher cette balance du côté de l'acidité. On vous le donne en mille : **le chlorure de sodium fait partie de ces agents acidifiants.** « Comme notre organisme ne peut fonctionner en milieu acide, il va puiser dans ses réserves alcalines pour se basifier. Et

les principales réserves, ce sont nos os, dont les citrates et bicarbonates de calcium vont venir diminuer l'acidité de l'organisme grâce à leur effet tampon », explique Laetitia Proust-Millon. Démunis d'une partie de leur calcium, les os se fragilisent peu à peu. À cela s'ajoute un autre mécanisme : « L'excès de sodium est éliminé par les reins, or on a découvert l'existence d'une protéine qui contrôle simultanément l'absorption et l'excrétion du sodium et du calcium. Plus notre corps doit se débarrasser du sodium en excès, plus il élimine du calcium. »

Renforcer le système immunitaire

Les recherches sur les effets d'une consommation excessive de sel sur le système immunitaire sont plus récentes, et c'est à l'aune de l'étude du microbiote qu'elles avancent. Premier fait avéré : les bactéries de la flore intestinale étant très sensibles au sel, **une alimentation trop salée va modifier la composition du microbiote.** « Une récente étude allemande de 2020 a montré que certaines bactéries, comme les *Lactobacillus murinus* sont "tuées" en cas d'excès de sel, précise notre expert. Cela entraîne, chez la souris comme chez l'homme, **une hausse**

de la production de cellules immunitaires Th17 impliquées notamment dans les maladies auto-immunes comme la sclérose en plaques. » Qu'en est-il de notre capacité à combattre les virus de tout acabit ? Pour l'heure, nous n'en savons rien, mais sachant que 70% des cellules de notre système immunitaire sont nichées dans notre intestin, tout ce qui vient perturber notre microbiote – comme un excès de sel – ne nous aide vraisemblablement pas à être plus forts pour lutter contre les infections...

Limitier les risques de cancer de l'estomac

Les effets du sel sur le risque de cancer de l'estomac sont moins connus et pourtant : « Une consommation excessive de sel et d'aliments salés augmente le risque de cancer de l'estomac », rappelle l'Institut national du cancer. Un cancer redoutable, car souvent dépisté tard faute de symptômes. Les mécanismes en jeu ? Ils seraient doubles : la

consommation de sel entraîne à terme une **altération de la muqueuse de l'estomac, générant une inflammation.** Cette inflammation pourrait rendre nos muqueuses plus vulnérables et accroître le risque de cancer. Par ailleurs, l'excès de sel pourrait augmenter la virulence de la bactérie *Helicobacter pylori*, retrouvée dans 80% des cancers de l'estomac.

Petits conseils pour moins saler

- Éviter de saler l'eau de cuisson, goûter avant de saler, ne pas mettre de salière sur la table.
- Compenser avec des épices, herbes et aromates, jus de citron, ail et oignon, coulis de tomates pour le goût.
- Limiter les produits transformés, privilégier les produits frais et bruts.
- Augmenter sa consommation de potassium (fruits et légumes, légumineuses), qui est au sel ce que le yin est au yang.

Réguler sa faim

La première poignée de chips qui a un terrible goût de reviens-y... on connaît tous ! Et le sel n'y est pas pour rien. « C'est en effet un exhausteur de goût : il augmente la perception du goût d'un aliment, révélant ainsi toutes ses saveurs et donnant envie d'en manger plus ! », résume la diététicienne. Et c'est

prouvé scientifiquement : manger salé incite à manger plus et **augmente le risque de surpoids et d'obésité.** Plus **pernicieux, les aliments salés favoriseraient la consommation de boissons sucrées** chez les enfants et les adolescents. Un cocktail explosif qui mène tout droit vers l'obésité infantile...