

Le sel : c'est quoi ? Sa composition, des dénominations, les besoins

Légalement, il existe deux sortes de sel à usage alimentaire ; le sel alimentaire (ou : « sel de table », « sel de cuisine ») et le sel marin gris alimentaire (ou « de table », « de cuisine »). Ils sont définis par leur origine, leur mode de production et leur teneur en Chlorure de Sodium (NaCl).

Le sel alimentaire : il doit contenir au minimum 97% de NaCl et avoir des teneurs limitées en métaux lourds (plomb, cadmium, mercure...)

Il provient de marais salants, de sel gemme ou de saumure issue de la dissolution de sel gemme.

Le sel raffiné contient quasiment 100% de NaCl.

Le sel vendu en France provient de la communauté européenne ou de la Turquie : ce sont des sels produits ou commercialisés dans ces pays.

Le sel gris de qualité alimentaire est reconnu comme tel depuis 2007. Il contient au minimum 94% de NaCl. Il doit avoir des teneurs limitées en métaux lourds (plomb, cadmium...). Il provient exclusivement de marais salants.

Origine du sel

Le sel marin est tiré des marais salants de la méditerranée ou de l'atlantique.

Le sel gemme est tiré de mines de sels à ciel ouvert ou en galeries. Ces gisements se sont formés à partir de mers préhistoriques disparues.

La saumure est issue du sel gemme. De l'eau est injectée dans des dépôts de sel, le sel se dissout donnant la saumure. Cette saumure est captée et l'eau est évaporée afin d'obtenir le sel cristallisé. C'est à partir de la saumure qu'est obtenu le sel raffiné.

3 à 6 % de composants divers.

Selon son origine, le sel sera plus ou moins pur en NaCl. Il pourra contenir de 3% pour le sel de table à 6 % pour le sel marin gris de composants divers :

- D'autres « sels » provenant de l'eau de mer : des sulfates (de calcium et magnésium surtout) des Chlorure (de magnésium, de potassium...)
- Des algues microscopiques et des débris d'algue dans le sel marin de l'atlantique, surtout le gros sel marin gris.

Dans d'autres régions du monde, le sel contiendra de l'argile, du fer etc.... et donc avoir une couleur particulière. Ce sont ces éléments qui donnent les caractéristiques gustatives et sa couleur au sel (en dehors du goût salé, bien entendu)

Les additifs

Il y a deux sortes d'additifs : les antiagglomérants et les suppléments.

Les antiagglomérants sont dans la série des E 500. Magnésie, ferrocyanure de potassium, silicates... Leur rôle est de garder un sel fluide et de permettre un saupoudrage facile.

La supplémentation du sel se fait pour deux oligoéléments importants et qui peuvent manquer dans certains régimes alimentaires : **l'iode et le fluor**.

L'iode, elle est rajouté dans le sel de table afin d'éviter un déficit d'apport. L'iode est en effet indispensable à la fabrication des hormones thyroïdiennes qui sont elles indispensables à la vie.

Depuis la supplémentation du sel en iode, le goitre endémique ou crétinisme a disparu d'Europe. La carence en iode n'est donc pas en cause pour ceux qui subsistent.

Tous les sels ne sont pas supplémentés en iode. Lorsque cela est fait, c'est écrit sur l'emballage.

Le sel utilisé des produits agroalimentaire (conserves, plats préparés) n'est pas iodé.

Le sel gris marin contient des algues qui sont, elles, riches en iode. Mais à quelle teneur ?

Le fluor est ajouté pour lutter contre les caries ! Le sel fluoré est conseillé quand l'eau de la région est pauvre en fluor. Son ajout est signalé sur l'emballage.

Le sel sans sel.

Le sel de régime ne contient quasiment pas de NaCl, mais du KCl. Il est utilisé dans les régimes sans « sel ».

Ce sel n'apporte donc pas de « sel », il apporte par contre du Potassium.

Or la plupart des personnes qui sont au régime sans sel sont des hypertendus. Ceux-ci prennent des médicaments qui ont le plus souvent une interaction avec le Potassium... Aussi même si les quantités utilisées pour saler sont faibles, je ne conseillerais pas son utilisation.

Les besoins

Ils sont faibles : estimés à moins de 1 gramme par jour. Il est conseillé de consommer moins de 6 grammes par jour de sel. Et de même que pour le sucre : attention au sel caché ! Sur les étiquettes des produits alimentaires le sel peut être signalé en tant que Sodium ou Na. Dans ce cas, la quantité de sel est le double de la quantité indiquée! Le sel c'est Na + Cl. Même si c'est le sodium qui peut être nocif, on n'ajoute jamais l'un sans l'autre, que ce soit en salant avec sa salière ou en fabriquant des produits industriels... Et du sel, il n'y en a pas que dans les produits salés, les douceurs sucrées contiennent souvent du sel qui est un exhausteur de goût!

PL (BIO) RENIF

Liens d'intérêts : l'auteur n'a pas transmis de liens d'intérêts concernant les données diffusées dans cette interview ou publiées dans la référence citée.

30/03/2010