

A propos de sel

Donc, chers (ères) collègues, notre Groupement des retraités a visité, le jeudi 12 mai 2016, les mines de sel de Bex, en Valais. Ce jour-là, le temps fut maussade toute la journée. A part la visite elle-même, il y a pas mal de chose à dire concernant cette substance.

SEL (lat *sal*). Substance cristallisée, friable, très soluble dans l'eau, composée pour l'essentiel de chlorure de sodium (NaCl), et employée pour l'assaisonnement et la conservation des aliments. *Sel fin* ou *sel de table*. Sel marin, extrait de l'eau de mer. Sel gemme – *Gros sel*: sel marin en gros cristaux, etc, etc.



- Dis donc, Renzo, en plus il y a toutes les expressions littéraires qui se rapportent au mot sel ! Hum ?
- Tu as raison mon cher Ego. C'est amusant de les lire dans le dico.

Exhausteur de goût, aliment essentiel pour l'organisme, le sel devrait toutefois s'utiliser avec parcimonie et discernement.

L'or blanc

Convoité et cher, le sel fut longtemps qualifié d'« *or blanc* ».

Des noms de villes comme ARC ET SENANS – Dépt. du Doubs –(que nous avons visité, avec notre groupement, chers(ères) collègues, vous en souvenez-vous ?) et Lons-le-Saunier ou Salzbourg, Bad Reichenhall et Hallstadt en allemand (*Salz* et *Hall* signifiant sel, témoignent de leur passé salin.

Le sel a aussi donné naissance au mot salaire, synonyme de jour de paie !

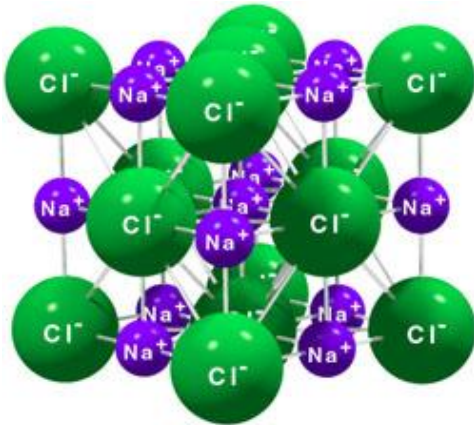
Sel marin

Le sel marin représente environ un cinquième de la consommation saline mondiale. Séché dans des marais salants, le sel résiduel – chargé en saletés – sera d'abord nettoyé, puis purifié, il contiendra une majorité de sodium et très peu d'autres minéraux. L'iode qui est si important pour le bon fonctionnement de la thyroïde, est éliminé lors du processus de la purification et du nettoyage du sel. C'est pour cette raison que la plupart des nutritionnistes conseillent de consommer du sel de cuisine enrichi en iode et pour lutter, également, contre la maladie du goitre.

Monopole du sel

En Suisse, et dans d'autres pays, le sel est soumis à un monopole (Régie du sel) depuis le début du XV^e siècle. Ce monopole, règle à l'échelle cantonale, et gère l'exploitation, le commerce et l'imposition du sel.

Le canton de Vaud a cédé l'administration de son monopole à la Saline de Bex, alors que tous les autres cantons l'ont confiée aux Salines suisses du Rhin SA à Pratteln.



Le sel, (chlorure de sodium) est vital

Aucun autre minéral n'est consommé aussi fréquemment et aussi abondamment que le sel de cuisine (chlorure de sodium). Essentiels à l'organisme, les ions dissous de sodium et de chlorure qui composent le sel, régulent le métabolisme de l'eau (rétention d'eau). Ils contribuent au bon fonctionnement du système nerveux, de la digestion et de la construction osseuse du corps humain.

Transpiration larmes salées

En transpirant, en pleurant, nous éliminons non seulement de l'eau, mais nous perdons également du chlorure de sodium (sel), ainsi que d'autres minéraux. Si la concentration en sodium devient trop faible au sein de notre organisme, des nausées, des sensations de faiblesse et des vomissements surviennent. Pour prévenir ces symptômes, les *boissons énergisantes* pour sportifs sont enrichies en sel de cuisine. Je me souviens que, travaillant comme assistant à la pharmacie de l'Hôpital universitaire de Genève (HUG), de l'époque, sous la direction du pharmacien chef, M. Boimond, nous avons déjà mis au point, une *potion énergisante* contenant du sel, pour des patients fortement traumatisés (brûlures, accidents). C'était en 1949 juste avant d'entrer chez Firmenich et Cie de l'époque, en 1950.

La cuisine au sel

Les légumes cuisent plus vite dans de l'eau salée. Par contre, les légumineuses et le riz complet ne seront jamais totalement tendres si l'on ajoute le sel en début de cuisson. Une préparation en croûte de sel rend le poisson ou la viande particulièrement savoureux, le sel empêchant les jus de s'échapper. Les herbes aromatiques et épices peuvent se substituer au sel pour donner du goût aux aliments. Étonnamment, un plat trop salé peut néanmoins être fade ! Le goût est avant tout une question d'habitude : des études affirment qu'il peut se rééduquer par le biais d'une désaccoutumance progressive au sel.

Une question de préférence

Du sel cher ou bon marché ? Sel de table, sel marin, fleur de sel ou sel de l'Himalaya ? A vous de choisir au gré de vos goûts. Avec leur faible teneur en oligo-éléments, sans réelle incidence sur notre santé, tous ont des vertus similaires. Les amateurs de bonne chère sont persuadés que certains sels ont une saveur plus douce ou plus harmonieuse. A tester !

L'excès quotidien

La population suisse consomme actuellement 9 g de sel de cuisine par jour, alors que l'OMS (Organisation mondiale de la santé) préconise un maximum quotidien de 5 g par jour. Cependant il faut savoir qu'une alimentation trop salée a des répercussions sur la santé : une consommation excessive de sel favoriserait les affections cardiovasculaires et l'hypertension.



Dans la vie de tous les jours, 1,5 g de sel de cuisine quotidien suffit à compenser la déperdition en sel chez l'adolescent ainsi que chez l'adulte.

Près des trois quarts du sel de cuisine que nous absorbons se cachent dans les « aliments transformés » : pain, pâtisseries, fromages, charcuteries ou plats cuisinés tels que soupes, pizzas conserves, etc.

La consommation de sel soumis à l'impôt (monopole) est plutôt minime.

Donc, chers (ères) collègues, le sel de cuisine renforce la saveur des aliments et prolonge leur durée de conservation.

La teneur en sel d'un produit est indiquée sur son emballage, soit sous « Chlorure de sodium » soit sous « sel de cuisine ».

Mais, et en guise de conclusion, n'en utilisez pas trop ! Une pincée et... c'est tout !... D'accord ?

Bien à vous. CARDINI Renzo