

Anne Dufour
et Carole Garnier

MES PETITES RECETTES

magiques

SANS
SEL



Tous les ingrédients pour se faire plaisir
EN PROTÉGEANT SA SANTÉ



POCHE

LE D U C . S

MES PETITES RECETTES

magiques

SANS SEL

Vous avez de l'hypertension ? Votre médecin vous recommande de consommer moins de sel ? Ou alors c'est votre miroir qui vous supplie de drainer votre corps en ayant la main plus légère sur les aliments salés ? Vous trouverez dans ce guide des conseils et des recettes simples pour gérer votre apport en sel. Ces astuces en poche, à vous les plats riches en saveurs et bons pour votre santé !

Dans ce livre :

- ✓ **Les effets nocifs du sel sur la santé** : ostéoporose, rétention d'eau, diabète... Le mode d'emploi pour une assiette moins salée : les meilleures doublures du sel (vinaigre, curcuma, graines de moutarde...), 18 réflexes « stop-sel » à adopter, des vinaigrettes sans sel et leurs meilleures associations...
- ✓ **1 semaine de menus** sans sel, du petit déjeuner au dîner !
- ✓ **L'abcédaire des aliments magiques sans sel** : courgette, poisson, herbes aromatiques, épices...
- ✓ **Des recettes sans sel mais pas sans plaisir** : Velouté d'asperges, Lasagnes, Fromages revisités aux herbes provençales...

Manger sans sel = Plaisir et bonne santé !

Anne Dufour et Carole Garnier sont journalistes santé et auteurs à succès de nombreux livres aux éditions Leduc.s dont *Mes petites recettes magiques antidiabète* ou encore *Mes petites recettes magiques anticholestérol*.

ISBN : 979-10-285-0965-1



6 euros
Prix TTC France

POCHE

L E D U C . S

design : Laurence Maillet
photo : © Catherine Madani
RAYON : CUISINE, SANTÉ

DES MÊMES AUTEURS, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Mes petites recettes magiques antidiabète, 2017.

Mes petites recettes magiques zéro sucre, 2017.

Mes petites recettes magiques brûle-graisses, 2017.

Le régime viking, le nouveau passeport antioxydant, 2017.

Mes petites recettes magiques antifrigoles et antikilos, 2017.

Konjac antikilos, 2016.

Découvrez la bibliographie complète des auteurs

www.editionsleduc.com/anne-dufour

www.editionsleduc.com/carole-garnier

Et retrouvez-les sur leur blog :

biendansmacuisine.com

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<https://tinyurl.com/newsletterleduc>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur
notre site : www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur
les réseaux sociaux.



Ce livre est une réédition de l'ouvrage
du même titre paru en 2012.

Maquette : Facompo

Illustrations : Fotolia

© 2018 Leduc.s Éditions

29, boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0965-1

ISSN : 2427-7150

Anne Dufour
et Carole Garnier

MES PETITES RECETTES

magiques

**SANS
SEL**

POCHE

L E D U C . S

Sommaire

Introduction	7
Le sel et la santé	13
Le sel dans notre assiette	37
L'abécédaire magique des aliments sans sel	75
Mes petites recettes magiques sans sel	95
Annexes	201
Tables des matières	211

Introduction

Contrairement aux idées reçues, manger moins de sel n'est pas réservé aux seniors atteints d'hypertension. Loin s'en faut. En fait, c'est même chez les enfants et les adolescents que cette recommandation prend le maximum de sens ! Plus tôt ils mangent du sel, plus ils risquent de souffrir d'hypertension et de fragiliser leur squelette une fois adultes. Cela ne se passe pas du jour au lendemain, mais petit à petit, grain après grain. Découvrez dans ce livre les vraies bonnes raisons de limiter votre consommation de sel, et de protéger ainsi votre santé et votre silhouette.

L'excès de sel, un problème de santé publique

Une étude publiée fin 2007 concluait que si l'ensemble de la population mondiale mangeait moins

salé (de seulement 15 %), cela permettrait de sauver... 9 millions de personnes en 10 ans. Neuf millions de personnes qui pourraient rester en vie au lieu de mourir, rien qu'en mangeant un tout petit peu moins de sel ! Cela mérite d'y réfléchir. En France, on commence doucement à se préoccuper du problème, alors que les méfaits du sel sont clairement établis depuis les années quatre-vingt. Divers pays européens comme l'Angleterre, la Belgique, la Finlande, l'Irlande et le Portugal ont pris des mesures de santé publique « stop sel » dès ces années-là ! Mais il n'est jamais trop tard pour bien faire...

Ce que nous gagnerions tous à manger moins salé

Manger moins de sel, c'est :

- ✓ moins d'infarctus ;
- ✓ moins d'accidents vasculaires cérébraux ;
- ✓ moins de maladies rénales ;
- ✓ moins d'ostéoporose ;
- ✓ moins d'obésité (notamment chez les enfants) et de surpoids (pour tous) ;
- ✓ moins de complications du diabète.

Le sel, une mauvaise habitude à perdre

« Il en est du sel un peu comme du tabac. Tout le monde sait depuis longtemps que sa consommation entraîne des effets sur la santé. Néanmoins, celui-ci

est resté socialement bien toléré jusqu'à récemment, avant que des décisions réglementaires ne soient prises dans beaucoup de pays pour l'interdire dans les lieux publics. En France, malgré quelques progrès depuis 10 ans, 1 homme sur 3 et 1 femme sur 10 consomment encore quotidiennement plus de 10 g de sel par jour, selon la plus récente enquête (Nutrinet-santé) », Dr Pierre Rimbaud, médecin du SALT*.

Pour le Dr Rimbaud, le sel alimentaire n'est pas un aliment, mais un additif qui peut être toxique au-delà d'une certaine dose. Selon lui, s'il est apparu dans l'alimentation il y a des centaines d'années pour améliorer la conservation de nos aliments, nous n'en avons plus besoin aujourd'hui, pour cet usage en tout cas. Pourtant, nous en mangeons beaucoup, et même beaucoup trop car les industriels l'utilisent *larga manu* dans leurs produits. Plus on mange « industriel », plus on avale de sel, plus on met sa santé en danger. Et cela ne va pas aller en s'arrangeant puisque nous consommons de plus en plus de plats préparés... donc de plus en plus de sel. Pourtant, ce problème majeur n'est pas une malédiction. Il suffit de retrouver les aliments simples et de les préparer soi-même pour consommer moitié moins de sel, et ainsi revenir à des chiffres compatibles avec une parfaite santé !

Source Vitaneews n° 35, mars 2011.

* Association SALT (Sodium alimentaire limitons les taux), créé en 2010 www.salt.asso.fr, branche française du mouvement WASH (World Action on Salt and Health), qui organise chaque année la Semaine mondiale de sensibilisation au sel (World Salt Awareness), fin mars.

Test : mangez-vous trop salé ?

Votre petit déjeuner...

- ▲ Café/thé + pain + beurre + confiture.
- Jus de fruits + céréales + lait.
- ★ Café/thé + omelette/œuf coque + jambon + fromage.
- Rien.

Votre déjeuner...

- ★ 1 pizza ou 1 quiche ou 1 sandwich.
- ▲ 1 plat du jour à la maison ou à la cantine/resto (type poisson + féculents + légumes verts).
- ★ Au fast-food (menu type hamburger/frites).
- Je mange rarement le midi.

Votre dîner...

- ★ 1 plat préparé (réchauffé au micro-ondes) + fromage + dessert (glace, gâteau...).
- 1 menu maison : crudités + pavé de saumon + haricots verts + riz + fromage blanc + compote.
- ▲ Très léger : 1 soupe maison + 1 yaourt + 1 fruit.
- ▲ Je dîne rarement, ou alors quelques bricoles : 3 cubes de fromage + 1 pomme + 1 morceau de chocolat...

Vos collations préférées...

- ▲ Des fruits secs + un peu de chocolat noir.
- ▲ 1 yaourt nature + 1 fruit frais.
- ★ 1 barre chocolatée, des biscuits ou 1 viennoiserie (croissant, pain au chocolat...).
- ★ 1 tranche de jambon ou un œuf.
- Je ne mange jamais entre les repas.

Votre apéritif type...

- 1 verre d'eau avec du jus de citron + quelques radis ou fleurettes de chou-fleur à croquer.
- ★ 1 verre de bière/vin/alcool + cubes de fromages + canapés.
- ★ 1 verre d'alcool + cacahuètes, biscuits apéritifs/ amandes salées/olives.
- Je ne prends jamais d'apéritif.

Vous cuisinez...

- Classique : sel, poivre, c'est à peu près tout.
- ▲ Beaucoup d'épices et d'herbes, de jus de citron, aucune aide de type bouillon cube, sauce...
- ★ Sauce soja, moutarde, sauces diverses du commerce.
- ★ Je ne cuisine pas, j'achète tout préparé.

RÉSULTATS

Comptez vos points :

- = 0
- ▲ = 1
- = 2
- ★ = 3

Moins de 5 points

Vous mangez si peu de sel que ça ? C'est presque bizarre tellement c'est parfait. D'un côté, c'est bien, et même très bien ! Mais de l'autre, êtes-vous sûr de manger suffisamment, à tous les repas (évidemment, sauter 1, 2 ou pire, 3 des 3 repas quotidiens ne donne droit à aucune félicitation) ? Si oui, alors bravo, continuez comme ça ! Vous avez quand même raison d'acheter

ce livre car il vous aidera à piocher des idées nouvelles et amusantes pour préparer de bons petits plats. Mais sautez la première partie, inutile pour vous.

Entre 5 et 10 points

Vous êtes dans la moyenne... Ce qui veut dire que, globalement, vous mangez trop salé. Il faut trouver vos points faibles pour réduire le sel. Il peut suffire de peu, par exemple éviter les canapés et les olives à l'apéritif, ou la quiche vite fait le midi. Ou remplacer le fromage affiné quotidien par un fromage frais ou un yaourt... Vous trouverez des dizaines de pistes dans ce livre pour vous aider à passer du « trop salé » au « meilleur et plus parfumé » !

Plus de 10 points

Vous mangez beaucoup trop salé, et ce à chaque repas. Il y a donc un problème de perception du sel (vous ne savez pas dans quels aliments il se cache) et/ou d'habitudes alimentaires. Deux possibilités : 1) vous ne cuisinez jamais, ce sont les restaurateurs, les traiteurs ou les industriels qui vous font à manger ; 2) vous suivez un régime minceur basé sur des aliments (trop) riches en sodium, peut-être un régime hyperprotéiné (jambon, fromage 0 %, blanc d'œuf...). Attention, sur le long terme, cela peut causer de sérieux dégâts. Il faut modifier rapidement certaines choses en profondeur. Ce livre peut vous sauver la vie !

Le sel et la santé

Que fait le sel dans notre corps ? À quoi sert-il ? À partir de quand peut-il devenir nuisible ? Tout ce qu'il faut savoir sur le sel et la santé.

Le sel, c'est quoi ?

Le sel est un minéral extrait de la mer (sel marin) ou de la terre (sel gemme). Malin, il présente de multiples visages. Condiment dans une sauce, ingrédient dans une pâte à crêpes, additif dans un produit industriel, aliment (« passe-moi le sel ») voire nutriment (sodium + chlore), il a su se rendre indispensable.

Le sel le plus courant, celui de la salière ou celui intégré à nos aliments, est un assemblage de chlore et de sodium. C'est du chlorure de sodium. Il existe cependant d'autres sortes de sodium, comme par exemple

le glutamate (de sodium... ce n'est jamais précisé) ou le bicarbonate (de sodium aussi). On indique donc sur l'étiquette le taux de sodium (et non de sel) d'un aliment ou d'une eau minérale, qui regroupe l'ensemble de tous ces sodiums.

À retenir : nous avons besoin d'environ 1 à 2 g de sel par jour car nous en perdons un petit peu dans les urines, la transpiration, les selles, les vomissements, etc. Et même les larmes, qui en contiennent 9 g/litre. Mais de là à pleurer 1 litre... !

À quoi sert le sel dans notre corps ?

Vital, il sert à de nombreuses fonctions fondamentales, notamment hormonales, et est indispensable à chacune de nos cellules. Quelques exemples :

- ✓ *Il permet à l'organisme de garder l'eau.* Sans sel, on mourrait de déshydratation car on fuirait comme des passoires.
- ✓ *Il est impliqué dans les contractions musculaires, y compris celles de notre cœur (le cœur est un muscle, pour ceux qui l'auraient oublié !).*
- ✓ *Il joue un rôle majeur dans notre équilibre nerveux.*
- ✓ *Il aide à absorber et assimiler certains nutriments, comme des minéraux, des oligoéléments et le glucose, sucre fondamental pour toutes nos cellules, neurones compris.*
- ✓ *Il facilite l'élimination des déchets.*
- ✓ *Le chlore* (rappelez-vous que le sel est constitué de chlore et de sodium) aide à digérer (= acide chlorhydrique) et soutient l'immunité.

À retenir : le corps renferme 100 g* de sodium, il n'est donc pas un ennemi. Il y en a un tout petit peu dans chacune de nos cellules, notre sang, notre peau.

La balance sodium/potassium

Le sodium est un peu le frère ennemi du potassium : lorsque l'un monte, l'autre descend, et vice versa. Comme le sodium, le potassium régule nos contractions musculaires, nos échanges nerveux et bien sûr notre teneur en eau. Avoir trop de sodium est déjà un problème en soi, mais il s'accompagne forcément d'un taux insuffisant de potassium. Or, manquer de potassium favorise entre autres la mort subite et augmente le risque d'arythmie cardiaque. Pour rétablir la balance sodium/potassium, et donc plus largement l'équilibre acido-basique, mangez moins de sel (sodium) mais plus de fruits et légumes (potassium) !

La pompe à sodium/potassium

La pompe sodium/potassium constitue la base de notre santé, celle à l'origine de toute transformation énergétique dans notre organisme. Rien, absolument rien ne se ferait sans elle. C'est probablement le système biologique le plus ancien du monde : tous les êtres vivants, sans exception, ont cette pompe. Même les êtres unicellulaires ! Le fonctionnement est d'une extrême simplicité : pour qu'une molécule de sucre ou de calcium pénètre dans chacune de nos cellules, elle a besoin d'un accompagnateur : un atome de sodium. C'est comme un videur de boîte de nuit qui lui ouvrirait la porte et la ferait entrer. Mais le videur doit ressortir

→

* C'est beaucoup comparé aux 0,03 g d'iode, mais c'est peu comparé au kilo de calcium que contient notre corps !

de la cellule pour 1) libérer de la place et 2) accueillir d'autres molécules de sucre ou de calcium. C'est la pompe à sodium qui s'en charge : elle fait sortir 3 atomes de sodium et les remplace par 2 atomes de potassium. Ce simple mouvement donne de l'énergie à la cellule pour fonctionner (fabriquer des hormones, contracter un muscle, etc.), exactement comme une mini-batterie alternative. Ce qui est incroyable c'est que cette pompe à sodium agit au niveau de chacune de nos cellules sans aucune exception. Chaque cellule est ainsi une « mini-usine » très rôdée, qui fonctionne indépendamment de toutes les autres. On comprend donc aisément qu'une anomalie ou un manque de potassium puisse perturber l'ensemble de l'organisme.

Quels sont les problèmes de santé liés à un excès de sel ?

Normalement, notre corps s'adapte bien à nos caprices alimentaires, et élimine facilement le sel (et l'eau) en trop. Mais à force, cela lui est de plus en plus difficile. Au fil du temps, l'adaptation se faisant moins bien, le sel en excès finit par favoriser les maladies cardiaques, les attaques cérébrales, l'ostéoporose, les maladies rénales, certains cancers (estomac surtout), le surpoids et les troubles métaboliques, dont le diabète.

SEL ET HYPERTENSION

L'hypertension artérielle est le *serial killer* le plus sanguinaire de la planète : à l'échelle mondiale, c'est elle qui tue le plus, via les infarctus et les attaques cérébrales. Si divers facteurs sont impliqués dans l'hypertension,

le sel est aujourd'hui le plus compromis, le plus connu et le plus facile à éviter. Toutes les personnes ayant une pression artérielle trop élevée (= hypertension), soit déjà la plupart des plus de 65 ans, devraient donc manger moins de sel. Gardez cependant en tête que tout n'est pas de la faute de ce dernier : consommer des légumes et des fruits à chaque repas, boire peu d'alcool (et de préférence du vin rouge), manger peu de viande, avoir suffisamment d'activité physique est tout aussi important pour garder une bonne tension.

À l'échelle mondiale, 1 milliard de personnes souffrent d'hypertension artérielle, dont 30 % à cause d'un excès de sel. Manger moins de sodium mais plus de potassium, de calcium et de magnésium constitue un excellent « traitement » antihypertenseur. Et si vous prenez un médicament contre la tension, pensez à manger moins salé et à rétablir l'équilibre en ces minéraux dans votre assiette, sinon vos cachets n'ont pas beaucoup de sens.

SEL ET ÉQUILIBRE ACIDO-BASIQUE

L'équilibre acido-basique est l'équilibre chimique le plus important du corps. Une alimentation trop riche en sel et en protéines, et trop pauvre en potassium (fruits et légumes) favorise le déséquilibre acido-basique et l'ostéoporose. Tandis qu'une alimentation riche en potassium (fruits et légumes) et pauvre en sodium et en chlore (sel) provoque exactement l'effet inverse : un cœur, des muscles et des os plus solides.

SEL ET CANCER

Le sel pourrait être impliqué dans le développement de certains cancers. Il a même été formellement identifié comme facteur de risque pour celui de l'estomac, probablement parce qu'il agresse la muqueuse gastrique. À moins que ce ne soit pas seulement le sel mais les aliments salés qui posent problème, car alors le sel y est marié à d'autres molécules également soupçonnées de favoriser le cancer gastrique, comme les nitrites (charcuteries). À suivre...

SEL ET ULCÈRE À L'ESTOMAC

Le sel attaque la fragile muqueuse gastrique, rendant l'estomac plus vulnérable à la colonisation par la bactérie *Helicobacter pylori*, impliquée dans un nombre important d'ulcères de l'estomac. Et, indirectement, de cancer de l'estomac.

SEL ET INFLAMMATION

D'une manière générale, l'excès de sel favoriserait les maladies inflammatoires. Pas seulement celles provoquant des douleurs, comme les rhumatismes ou la polyarthrite rhumatoïde, mais aussi les maladies à composante « micro-inflammatoire » : allergies, asthme, migraine, troubles nerveux, dépression, infection, maladie cardiaque, un certain type de cataracte et même l'obésité... La liste est interminable car souvent, en cas d'anomalie de santé, il y a une inflammation.

C'est une réaction normale de l'organisme. De même, entretenir un terrain inflammatoire pourrait provoquer des anomalies et symptômes, et en tous les cas aggraver un état inflammatoire.

SEL ET ATTAQUE CÉRÉBRALE

Le sel est le facteur de risque n° 1 de l'attaque cérébrale. Si un ou plusieurs membres de votre famille ont déjà eu une attaque, il vous est fortement recommandé de manger moins de sel, et ce, toute votre vie. En effet, les attaques cérébrales peuvent très bien survenir chez un adulte jeune : un quart d'entre elles touchent les moins de 65 ans.

SEL ET OSTÉOPOROSE

Nous l'avons vu plus haut : l'excès de sel participe au déséquilibre acido-basique, donc à la fuite du calcium dans les urines. Si vous souhaitez protéger votre squelette, mangez moins salé, plus de fruits et légumes, et gardez une activité physique suffisante (au moins 1 heure de marche par jour).

SEL ET CALCUL RÉNAL

L'excès de sel accroît l'élimination du calcium. C'est un problème pour l'os (voir ci-dessus) mais c'est aussi un problème pour les reins et l'appareil urinaire, qui doit traiter cet excès de minéraux à éliminer. Or, plus

de calcium « libre » (c'est-à-dire non accroché aux os ou aux dents), c'est aussi un risque qu'il s'agglomère et forme des « cailloux », les calculs rénaux. Si vous avez déjà subi une crise de colique néphrétique, vous savez à quel point c'est douloureux, et n'avez probablement pas envie de vivre à nouveau cette situation, ne serait-ce qu'une seule fois dans votre vie. Alors attention, ne mangez pas trop salé.

SEL ET MALADIE RÉNALE

L'excès de sel accélère le vieillissement rénal. Il aggrave également les risques liés à l'hypertension et au diabète. On peut alors déclarer une insuffisance rénale très jeune, avec la perspective de fastidieuses dialyses dès 20/30 ans, et même avant. Bien sûr, le sel n'est pas seul en cause, mais les personnes qui consomment le plus de sel sont aussi celles dont la fonction rénale est le plus vite altérée.

SEL ET VIEILLISSEMENT (ALZHEIMER, SYNDROME DE BOUCHE SÈCHE...)

Le vieillissement normal, nous n'y pouvons pas grand-chose. En revanche, inutile de l'accélérer en consommant des aliments inappropriés ! L'excès de sel fait partie des pièges classiques à éviter si l'on veut vieillir en bonne santé, agréablement... et pas trop vite. De fait, plus on avance en âge, plus la pompe sodium/potassium (voir p. 15) peine. Petit à petit, les cellules fonctionnent moins bien, puis plus du tout. Ainsi, les

maladies dites dégénératives sont des « maladies du vieillissement des cellules », dans lesquelles la pompe sodium/potassium est étroitement impliquée. C'est le cas pour les troubles cardio-vasculaires ainsi que pour la maladie d'Alzheimer. D'autres « petits » symptômes qui gâchent la vie des seniors sont eux aussi en relation avec un excès de sodium, comme par exemple le syndrome de la bouche sèche, d'œil sec (syndrome de Gougerot-Sjörger) ou même de troubles de l'humeur persistants. Manger moins de sel ne réglera pas tout. Mais prendre soin de sa balance sodium/potassium est une base essentielle pour mieux vivre.

SEL ET CERVEAU/BIEN-ÊTRE

En abîmant les vaisseaux sanguins et en augmentant la pression artérielle, le sel menace autant le cœur que le cerveau. En plus de l'attaque cérébrale (voir p. 19), les études remarquent qu'une forte consommation de sel augmenterait le risque de déclin mental, se traduisant par des troubles de la mémoire, difficultés de compréhension et dégénérescence cognitive. Autre relation troublante : manquer de potassium (donc avoir trop de sodium) favoriserait les états dépressifs ou en tout cas une tristesse qui perdure. Cependant, encore une fois, le sel n'est pas seul en cause : le tabac, le sucre, les mauvaises graisses et l'inactivité physique sont également les ennemis jurés du cerveau. Et ce, à tout âge.

SEL ET ASTHME

Par divers mécanismes, trop de sel pourrait aggraver l'asthme. Même s'il ne s'agit pas d'un facteur prédominant, contrairement au tabac, à la pollution ou aux allergies respiratoires, pourquoi aller chercher la misère ? Des études ont montré que plus on consomme de sel, plus les crises d'asthme sont fortes et rapprochées... et qu'elles s'espacent lorsqu'on mange moins salé.

SEL ET FATIGUE

La pompe à sodium – encore elle – joue le rôle de batterie, comme expliqué p. 15. Si le matin vous avez du mal à sortir du lit, c'est que vous avez mal rechargé vos batteries pendant la nuit. Ce n'est pas tant que vos cellules sont « vidées », « rincées » (c'est pourtant l'impression que cela donne !), c'est plutôt qu'elles n'arrivent pas à se « remplir » à nouveau d'énergie. Nous ne parlons pas ici d'une petite fatigue passagère compréhensible après un effort intense, mais d'une asthénie sans cause apparente, où l'on peut s'endormir dans le métro, sur la selle passager d'une moto ou à peu près n'importe où, car en état de fatigue intense. Si le surmenage n'est pas en cause et qu'une semaine de vacances ne vous a pas remis daplomb, il faut chercher l'origine du problème. Plutôt que de vous bourrer de « remontants » et de vitamines, faites une prise de sang. Il y a de fortes chances que vous manquiez de fer ou de potassium (par exemple parce que vous prenez une pilule contraceptive inadaptée ou autre médicament) :

parlez-en avec votre médecin. En attendant, doucement sur le sel, qui ne ferait qu'aggraver votre état.

SEL ET VERTIGES

Le sel et les vertiges forment un drôle de couple. En effet, trop de sel aggrave les vertiges provoqués par la maladie de Ménière, due à un problème d'oreille interne. Dans cette maladie, les patients souffrent de troubles de l'audition, d'acouphènes (bourdonnements d'oreille) et de vertiges ; le sel, en retenant l'eau, aggrave la pression dans l'oreille interne. Ils sont invités à manger peu salé, à faire des cures de plantes diurétiques et à stimuler leur circulation sanguine.

Mais hors maladie de Ménière, un manque de sel peut au contraire provoquer des vertiges (dans ce cas, sans rapport avec un problème d'oreille interne). Tout comme un manque de sucre d'ailleurs, l'hypoglycémie pouvant aussi mener à des vertiges. Sauf prescription médicale, ne soyez donc pas trop radical dans votre chasse au sel car encore une fois, nous en avons *besoin*. En quantité raisonnable !

SEL ET DIABÈTE (ET SYNDROME MÉTABOLIQUE)

Le sel est une menace pour le cœur. Or, les diabétiques doivent tout faire pour protéger leur cœur, déjà fragilisé par un déséquilibre de sucre dans le sang. Par ailleurs, ils sont spécialement sensibles à l'excès de sel. Si vous souffrez de diabète, soyez particulièrement vigilant

concernant vos apports en sel. Si vous êtes atteint de syndrome métabolique (= diabète ou insulino-résistance + excès de cholestérol et tension artérielle trop élevée + surpoids au niveau du ventre), méfiez-vous encore plus du sel, spécialement « agressif » pour vous.

SEL ET RÉTENTION D'EAU (CÈDÈME, JAMBES LOURDES, DOIGTS BOUDINÉS...)

Le sel retient l'eau, c'est là l'un de ses avantages majeurs. Mais aussi l'un de ses inconvénients ! Si vous avez tendance à gonfler, c'est que votre corps retient trop d'eau. Que ce soit chronique (mauvaise circulation) ou ponctuel (par exemple avant les règles), c'est fatigant pour lui, désagréable et inesthétique pour vous. D'autant que la rétention d'eau est une voie royale pour la cellulite. N'aggravez pas les choses en mangeant trop salé !

SEL ET SYNDROME PRÉMENSTRUEL (GONFLEMENT AVANT LES RÈGLES)

Avant les règles, certaines femmes « gonflent » des jambes, des doigts, du ventre... Une rétention d'eau placée sous le signe des hormones, qui disparaît dès que les règles s'installent... et réapparaît le mois suivant. Une régulation hormonale avec par exemple de l'huile de bourrache et d'onagre est conseillée pour réduire ce phénomène, mais dans tous les cas, inutile de l'amplifier en mangeant trop salé ! D'autant que durant ces quelques jours juste « avant », l'appétit

est souvent décuplé, on se jette sur des aliments gras, sucrés et salés... avec le risque de « gagner » à chaque cycle quelques centaines de grammes, qui se transforment en plusieurs kilos au fil des mois, puis dizaines de kilos au fil des années.

SEL ET CORTICOÏDES

Votre médecin vous a prescrit des corticoïdes sur le long terme. Il a probablement assorti à sa prescription une injonction de manger moins salé, d'une part pour limiter prise de poids et rétention d'eau, d'autre part pour prévenir une hypertension artérielle.

Le mieux est l'ennemi du bien !

Le régime « sans sel » strict est inadapté pour l'ensemble des patients sous corticoïdes ; seuls ceux prenant des doses supérieures à 10 mg de cortisone par jour sont concernés. Parlez-en avec votre médecin.

SEL ET CRISE DE GOUTTE

Le sel n'est pas directement responsable des crises de goutte. Cependant, la prise de médicaments antihypertenseurs augmente le risque de subir ces rhumatismes articulaires très douloureux liés à un excès de « bonne chère » notamment un abus de protéines – viandes, fromages... Une raison de plus d'essayer de maîtriser autrement cette hypertension, et en tout cas de ne pas la favoriser à cause d'une alimentation trop salée.

GIGOT D'AGNEAU FUSION FOOD

Antioxydant, coupe-faim, protéiné

Pour 8 personnes

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 1 heure

Ingrédients : 1 gigot d'agneau (1,5 kg environ) ; 6 c. à s. de sirop d'érable ; 2 c. à s. d'huile d'olive ; 1 c. à s. de graines de moutarde ; 1 c. à c. de curcuma ; 1 c. à c. de piment d'Espelette ; 1 verre de vin blanc.

- ◆ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Mélangez le sirop d'érable, l'huile, les graines de moutarde, le curcuma et le piment d'Espelette.
- ◆ Installez le gigot dans un plat à four et enduisez-le avec la moitié de la préparation. Versez le vin blanc dans le plat ainsi que 2 verres d'eau. Faites cuire 40 minutes en arrosant régulièrement. Retournez le gigot, augmentez le thermostat à 7 (210 °C) et enduisez le gigot avec le reste de préparation aux épices. Laissez cuire encore 20 minutes en arrosant régulièrement.

★ **L'astuce magique**

Le secret d'un gigot tendre : l'arroser très souvent avec son jus, et rajouter un peu d'eau si celui-ci s'évapore trop vite. Servez avec de la semoule complète relevée de curcuma.

NUGGETS DE POULET

Protection cardiaque

Pour 4 personnes

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 10 minutes

Ingrédients : 4 escalopes de poulet ; 6 biscottes sans sel (ou Biscottes no sel, voir recette p. 125) ; 1 c. à s. rase de paprika ; 1 c. à s. rase d'origan ; 3 c. à s. d'huile d'olive.

- ◆ Enfermez les biscottes dans un sac congélation, réduisez-les en chapelure à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Mettez cette chapelure dans une assiette, mélangez avec le paprika et l'origan. Coupez les escalopes de poulet en cubes, passez-les dans le mélange.
- ◆ Chauffez l'huile dans une poêle, faites dorer les cubes de poulet 5 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'ils soient croustillants.

★ **L'astuce magique**

Au moment de servir, arrosez les nuggets avec un filet de jus de citron. Servez avec de la purée de pommes de terre relevée de ciboulette ou une salade verte.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Mes petites recettes magiques sans sel
Anne Dufour et Carole Garnier



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
P R A T I Q U E