



Il y a le sel que l'on ajoute avec notre salière et celui déjà présent dans les produits que l'on achète. Bref, le sel est partout : dans les produits salés bien sûr, mais aussi dans les produits sucrés comme les biscuits, les céréales du petit déjeuner, les viennoiseries.... Et même s'il faut en limiter sa consommation, il est important pour le bon fonctionnement de son organisme. Découvre dans ce nouveau journal le sel, de la mer à la terre...



## Les étapes de fabrication du sel

Les **marais salants**, ou salines, sont des bassins situés en bord de mer permettant de récolter le sel marin.

L'eau de mer qui entre dans un marais salant suit un trajet plus ou moins long, de bassin en bassin.

A **marée haute**, l'eau arrive par un canal. Sous l'action du vent et du soleil, l'eau commence à **s'évaporer**.

L'eau est ensuite peu à peu envoyée dans d'autres bassins où elle continue de s'évaporer.

Ensuite, le sel peut être récolté. Le **paludier** ramasse d'abord la « **fleur de sel** », constituée de petits cristaux qui flotte à la surface de l'eau. Il récolte ensuite le **gros sel** tombé au fond.





## Est-il nécessaire de consommer du sel ?

Tu a besoin de consommer quotidiennement une certaine quantité de sel afin d'**assurer le bon fonctionnement de ton organisme.**

Même s'il faut en limiter la consommation, le sodium est important, car il permet :

- de faire entrer et sortir l'**eau des cellules du corps**, selon les besoins ;
- de réguler la **pression sanguine**;
- aux **muscles** de se contracter et de se relâcher;
- de **combler une bonne partie des besoins en iode**, nécessaire au bon fonctionnement de la thyroïde et donc à la croissance et au développement cérébral.

Il est recommandé de consommé 6g de sel par jour soit 6 pincées de sel.



## Comment identifier les aliments riches en sel ?

Parmi les aliments les plus salés, on retrouve les charcuteries sèches (jambon sec/jambon cru, saucisson sec...), les chips et biscuits apéritifs, le fromage. Les condiments tels que la moutarde, les câpres, les olives et la sauce soja sont également très riches en sel, à consommer occasionnellement en petite quantité.

Sais-tu combien y-a-t-il de sel dans...



... 4 tranches de pain ?



... 2 parts de fromage ?



... 1 petit paquet de chips ?



... 3 rondelles de saucisson ?



## Comment peux-tu limiter ta consommation de sel ?

Manger trop de sel peut t'exposer à des problèmes de santé à moyen et à long terme, comme l'hypertension artérielle par exemple.

**Quelques astuces pratiques peuvent t'aider à limiter la teneur en sel de tes plats :**

- Cuisiner à partir d'aliments frais et peu transformés est une excellente façon de réduire la quantité de sel de ton alimentation et celle de toute ta famille.
- Utilise les plantes aromatiques pour relever les plats : cerfeuil, ciboulette, basilic, etc...
- Pense aussi aux épices (curcuma, cumin, curry, cannelle...) pour donner un parfum exotique à tes préparations.