



PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

Les dangers associés aux excès de sel

Les cancers de l'estomac sont responsables à eux seuls de près de 10 % de tous les cancers diagnostiqués chaque année dans le monde. Dans son dernier rapport, le Fonds mondial de recherche contre le cancer indique que la réduction de notre apport en sel constitue une façon simple et efficace de prévenir le développement de ce cancer.

UNE DENRÉE PRÉCIEUSE...

Substance très abondante et peu coûteuse aujourd'hui, le sel a néanmoins été très longtemps une denrée fort recherchée et qui a joué un rôle très important dans l'histoire de l'alimentation.

En effet, en déshydratant les aliments, le sel permet de réduire leur contamination par les micro-organismes et de prolonger ainsi considérablement leur durée de conservation.

Par exemple, l'ajout de sel à la viande permettait de la conserver sur de longues périodes, une propriété particulièrement utile lors des déplacements des populations ou des armées.

Il ne faut donc pas s'étonner que le sel ait été longtemps considéré comme une denrée très précieuse: les Romains, par exemple, avaient l'habitude de payer leurs soldats en leur donnant du sel, une coutume qui est à l'origine du mot «salaire» (du latin *salarium*, qui veut dire ration de sel).

... QU'IL FAUT UTILISER MODÉRÉMENT!

Le sel, tel qu'on l'utilise en cuisine, est du chlorure de sodium. Ce sodium est absolument essentiel à la vie car il joue un rôle crucial dans le maintien de la tension artérielle ainsi que dans le bon fonctionnement du système nerveux.

Cependant, le sodium peut entraîner des problèmes de santé lorsqu'il est présent en trop grandes quantités.

Premièrement, en réduisant l'élimination d'eau par l'urine, un excès de sodium augmente le volume de sang, ce qui provoque par le fait même une augmentation de la tension artérielle.

Même si elle n'est pas accompagnée de symptômes apparents, l'hypertension est un tueur silencieux qu'il faut prendre

très au sérieux, car elle augmente les probabilités de développer plusieurs troubles cardiovasculaires, notamment l'insuffisance cardiaque, l'infarctus du myocarde ainsi que les accidents vasculaires cérébraux. D'autre part, un très grand nombre d'études épidémiologiques ont montré que les personnes qui consomment des quantités importantes de sel ont un risque accru de développer un cancer de l'estomac.

Même si le sel n'est pas lui-même cancérogène, une trop forte quantité de sel peut provoquer de graves irritations à la muqueuse de l'estomac, ce qui provoque l'apparition d'une inflammation chro-



PHOTO LE JOURNAL

■ Il existe plusieurs centaines d'épices et d'aromates provenant de toutes les régions du globe, pouvant remplacer le sel efficacement dans nos aliments.

nique. Cette inflammation peut alors provoquer plusieurs mutations dans le matériel génétique des cellules de l'estomac et, par le fait même, un risque accru de cancer.

Il semble également qu'une forte quantité de sel augmente le caractère cancérogène de certains agents de conservation, par exemple les nitrites et les nitrates qu'on retrouve dans les charcuteries. Puisque les charcuteries industrielles contiennent des quantités très élevées de sel, voilà une autre excellente raison de réduire au minimum la consommation de ces aliments!

SEL CACHÉ

À l'heure actuelle, les Canadiens consomment en moyenne 4000 mg de sodium par jour, soit presque le double de la dose maximale prescrite par les organismes de santé publique (2300 mg).

Cet apport excessif en sel est souvent bien involontaire. En effet, on estime que 75 % du sel que nous consommons quotidiennement provient des produits alimentaires fabriqués industriellement! Ce sel ajouté représente pour l'industrie un moyen peu coûteux d'ajouter un peu de saveur à des aliments qui en ont souvent très peu, tout en prolongeant leur durée de conservation.

Que ce soit les soupes, les craquelins, les mets surgelés, les croustilles, le pain et même les céréales du petit déjeuner, tous ces produits contiennent souvent des quantités importantes de sel et il peut devenir très difficile de contrôler adéquatement son ingestion de sel lorsqu'on consomme régulièrement ces produits.

UNE PALETTE DE SAVEURS À VOTRE PORTÉE

Il va sans dire qu'une des façons les plus efficaces de réduire l'apport en sel est de diminuer la consommation de produits préparés très salés et de cuisiner soi-même le plus souvent possible.

Cette approche est d'autant plus intéressante qu'elle peut nous permettre de diversifier nos expériences gastronomiques en nous faisant découvrir un éventail de nouvelles épices et aromates délicieuses.

Assaisonner un plat ne se résume pas à ajouter du sel; bien au contraire, il existe sur le marché plusieurs centaines d'épices et d'aromates provenant de toutes les régions du globe, et ces ingrédients savoureux peuvent nous permettre d'explorer de nouveaux horizons culinaires.

Pour donner du goût à notre cuisine, il faut donc favoriser la plus grande utilisation possible de ces épices et aromates, d'autant plus qu'ils contiennent très souvent des quantités importantes de molécules aux multiples effets bénéfiques sur la santé, notamment en ce qui a trait à la prévention du cancer.

Pour ceux et celles qui cuisinent peu, la meilleure façon de réduire la consommation de sel est de porter une attention particulière aux informations nutritionnelles qui accompagnent les produits alimentaires.

Si le sel figure parmi les premiers ingrédients d'un produit, bannissez-le de votre panier d'épicerie!

RECETTE ANTI-CANCER

TARTE AUX TOMATES

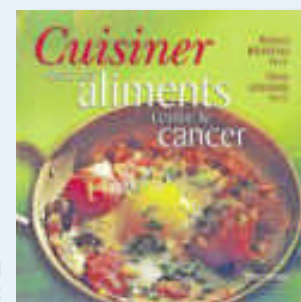
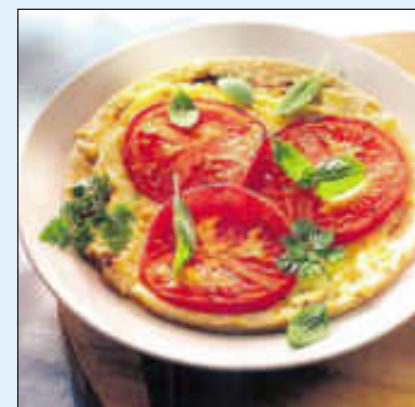
1	abaisse de pâte à tarte maison ou du commerce non sucrée et non cuite de 23 cm (9 po)
60	ml (4 c. à soupe) de moutarde de Dijon
150 g	(1 tasse) de fromage (mozzarella, cheddar ou suisse), râpé
4	tomates mûres, en tranches
	Sel et poivre du moulin
2	gousses d'ail, hachées
7 g	(1/4 tasse) de ciboulette fraîche, hachée
7 g	(1/4 tasse) de basilic frais, haché
	Un filet d'huile d'olive
	Ce mets est particulièrement bon avec une salade d'épinard.

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Badigeonner le fond de la pâte avec la moutarde. Ajouter le fromage et superposer les tranches de tomate. Saler et poivrer au goût, puis ajouter l'ail.
3. Cuire au four de 20 à 30 min, jusqu'à ce que la pâte soit dorée.
4. Sortir du four. Ajouter la ciboulette, le basilic et un filet d'huile d'olive.

TEMPS DE PRÉPARATION : 45 MINUTES

DIFFICULTÉ : FACILE

4 PORTIONS



Tiré du livre: