

# Conseils Santé

## Sucrer le sel ou saler le sucre?

«Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé» un adage connu et avéré qui pourtant ne fait pas toujours l'unanimité. Des assiettes gourmandes, riches en sucre ou sel et des conséquences qui à long terme peuvent s'avérer néfastes pour notre santé. Faut-il bannir ces substances pour retrouver l'équilibre ou pouvons-nous compter sur des substituts de plus en plus populaires?



Si vous le pouvez, limitez au maximum la consommation de snacks trop sucrés ou trop salés.

«Peux-tu me passer le sel?», «je rajouterai bien du sucre», quelques exemples anodins du quotidien et qui pourtant ont un impact considérable sur notre santé. Parfois diabolisés, le sel et le sucre sont toutefois indispensables dans notre alimentation mais consommés en excès peuvent s'avérer néfastes. Magali Volery coordinatrice du CCNP (Centre de Consultations Nutrition et Psychothérapie) et membre de l'Antenne des Diététiciens Genevois (ADiGe) promeut une alimentation saine auprès de la population et constate avec regret ces abus typiques de notre génération qui peuvent se transformer chez certains en addiction.

### Une addition salée!

Généralement, un adulte ingurgite au quotidien le double de la quantité de

sel préconisée par l'OMS (l'Organisation Mondiale de la Santé). Estimé à 5g, ce quota permet d'éviter les effets néfastes du condiment. Son utilisation excessive peut multiplier sur le long terme les risques cardio-vasculaires et contribuer à une augmentation de la tension artérielle.

Si vous êtes plus sucré que salé, n'oubliez pas de modérer l'utilisation de cette substance puisque des abus peuvent contribuer au développement de l'obésité et favoriser les risques de diabète. De plus, très addictifs, le sucre et le sel peuvent créer une sorte de dépendance et une fois que nos papilles s'y sont habituées, il est très difficile de s'en passer.

### Constamment tentés

Difficile de résister à toutes ces publicités alléchantes aux douces



Des bonbons appétissants qui entretiennent l'appétence naturelle que les humains ont pour le sucre.

par des versions plus saines comme les fruits et les légumes. Pour rehausser le goût de vos mets, pensez aux herbes aromatiques ou aux épices qui donneront une touche particulière aux plats les plus fades. On lit les étiquettes des

promesses sucrées ou à ces produits salés à grignoter entre deux repas; et pourtant, une fois avalés on tombe rapidement dans les excès. Selon Magali Volery, il faut apprendre à utiliser le sel et le sucre avec modération sans pour autant les supprimer totalement de l'alimentation. L'être humain a une appétence naturelle pour le sucre et pour préserver sa santé, une consommation modérée est recommandée.

### Repenser sa consommation

Si vous voulez prendre soin de votre santé et adopter une alimentation réfléchie, quelques gestes simples permettront d'adoucir votre consommation du duo sucré-salé. A table, on retire la salière et surtout, on ne sale pas son plat avant de l'avoir goûté. On privilégie le fait maison en limitant l'ajout de sel ou de bouillon dans l'eau de cuisson et on minimise l'achat de plats pré-cuisinés qui comportent trop de sodium (sel). Si possible, on évite les *fast-foods* sans pour autant se priver de petits plaisirs au restaurant. Il est important de privilégier les produits frais, non transformés et de substituer les snacks et grignotages

produits avant de les acheter car souvent, ils nous réservent de nombreuses surprises (taux de sodium élevé, teneur en sucres importante). De plus en plus présents sur le marché, les substituts tels que l'aspartame, la stevia, l'agave et autres «faux sucres» peuvent donner bonne conscience. Magali Volery affirme que l'important c'est de modérer les quantités et de privilégier le «vrai» sucre. En effet, ces substituts peuvent tromper l'esprit mais dans le fond ils préservent cette appétence pour le goût sucré. Selon elle, si on consomme une quantité importante de substances sucrées, il est important de se désintoxiquer petit à petit sans pour autant bannir les plaisirs de notre alimentation. Il faut également être conscient des quantités qu'on ingère pour apprendre à les contrôler. Une cuillère à café de sucre équivaut à 5g et, une dose identique de sel correspond à 15g. Il ne vous reste plus qu'à apporter votre grain de sel à votre alimentation et à profiter des plaisirs de la table avec modération.

Vanessa Dacuña Rodriguez

PUBLICITÉ.....

**LEUCÉMIE: 50 DONS DE SANG**

[www.donusang.ch](http://www.donusang.ch)  
LE SANG A UNE COULEUR. LA VIE.

## Urgences Pharmacies

### Du 7 au 13 mars • Pharmacie des Alpes

Rue des Alpes 17 • 1201 Genève • Tél. 022 732 27 80 – 23h

### Du 14 au 20 mars • Pharmacie Populaire Varembe

Rue de Montbrillant 67 • 1202 Genève • Tél. 022 318 69 12 – 23h

### Du 21 au 27 mars • Pharmacie Plus du Mortier d'Or

Rue de Coutance 12 • 1201 Genève • Tél. 022 731 15 60 – 23h

### Du 28 mars au 3 avril • Pharmacie de la Trinité

Rue de Lausanne 67 • 1202 Genève • Tél. 022 738 10 11 – 23h

[www.pharmaciesdegarde.ch](http://www.pharmaciesdegarde.ch)