



sgé Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Le sodium



2019

Savoir plus – manger mieux [sge-ssn.ch](https://www.sge-ssn.ch)

Le sodium

Propriétés

- Macro-élément.
- Le corps d'un adulte contient 1.4 g de sodium par kilogramme de poids corporel.
- Compose, avec le chlore, le sel de cuisine (chlorure de sodium).
- Provient de denrées animales ou végétales.
- Le sodium fourni via l'alimentation est absorbé dans l'intestin grêle à presque 100%.

Le sodium

Fonctions

- Régule le volume de liquide dans l'organisme et la pression osmotique dans les cellules.
- Participe à la régulation de l'équilibre acido-basique.

Symptômes de carence

- Une carence en sodium est très rare dans le cadre d'une alimentation habituelle. Elle peut toutefois être déclenchée par une longue période de diarrhées, de vomissements, de forte transpiration ou par l'ingestion de certains médicaments.

Le sodium

Risques en cas de surdosage

- Un surdosage n'est guère possible en raison de la régulation précise ayant lieu dans le corps.
- Une consommation s'élevant à maximum 6 g de chlorure de sodium (ce qui équivaut à 2,3 g de sodium) par jour serait souhaitable.
- Une trop grande consommation de sel provoque une augmentation de la tension artérielle (hypertension) chez les personnes prédisposées, ainsi qu'une excrétion accrue de calcium dans les urines.

Le sodium

Apports quotidiens estimés adéquats (DACH 2016)

	mg par jour
Enfants et adolescents	
7 à moins de 10 ans	750
10 à moins de 13 ans	1100
13 à moins de 15 ans	1400
15 à moins de 19 ans	1500
Adultes	1500
Femmes enceintes	1500
Femmes allaitantes	1500

Le sodium

La dose quotidienne pour un adulte (1500 mg) est contenue dans:

- 3.8 g de sel de cuisine
- 46 g d'olives noires
- 85 g de jambon, cru
- 94 g de salami
- 177 g de croissant
- 238 g de pain bis
- 254 g de Gruyère, gras

Source: Table de composition nutritionnelle suisse, 2017(basée sur www.valeursnutritives.ch)

Société Suisse de Nutrition SSN

Eigerplatz 5 | CH-3007 Berne

T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | info@sge-ssn.ch



tabula | Revue de l'alimentation

Rédaction T +41 31 385 00 17 | www.tabula.ch



Test nutritionnel

www.sge-ssn.ch/test



shop ssn | Le shop en ligne de la SSN

T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | www.sge-ssn.ch/shop

Retrouvez-nous sur



Savoir plus – manger mieux sge-ssn.ch