

Sodium



Sodium

Propriétés

- Macro-élément.
- Le corps d'un homme contient 100 g de sodium, celui d'une femme 80 g.
- Provient de denrées animales ou végétales.
- Compose, avec le chlore, le sel de cuisine (chlorure de sodium).

Fonctions

- Avec le potassium, il détermine le volume de liquide dans l'organisme et la pression osmotique dans les cellules. Il agit comme antagoniste du potassium.
- Participe à la régulation de l'équilibre acido-basique.
- Est important pour les sécrétions digestives.
- Joue un rôle essentiel dans l'excitabilité des muscles et des nerfs.

Sodium

Symptômes de carence

- Dans le cadre d'une alimentation normale une carence en sodium est très rare. Elle peut toutefois être déclenchée par une longue période de diarrhées, de vomissements ou de forte transpiration.
- Une carence se manifeste par une baisse de la tension artérielle.

Risques en cas de surdosage

- La consommation quotidienne maximale de sel considérée comme sans risque pour un adulte est de 6 g (ce qui représente 2,4 g de sodium).
- 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.

Sodium

Apports quotidiens estimés (minimums)

Enfants	filles	550 mg	garçons	550 mg
Adolescents	filles	550 mg	garçons	550 mg
Adultes	femmes	550 mg	hommes	550 mg
Femmes enceintes		550 mg		
Femmes allaitantes		550 mg		

Sodium

La dose quotidienne (550 mg) est contenue dans:

	1,4 g	de sel
	10 g	d'anchois à l'huile, égouttés
	15 g	d'olives noires
	25 g	de jambon cru
	30 g	de sticks au sel
	35 g	de roquefort
	40 g	de saumon fumé
	50 g	de salami
	50 g	de ketchup
	65 g	de saucisse de Vienne
	90 g	de gruyère