



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

Le sodium



2015

Savoir plus – manger mieux sge-ssn.ch

Le sodium

Propriétés

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

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

- 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.

Le sodium

Risques en cas de surdosage

- L'apport quotidien souhaité est de 6g (correspond à 2,4g 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.

Le sodium

Apports quotidiens minimaux estimés (DACH 2013)

	mg par jour
Enfants	
7 à moins de 10 ans	460
10 à moins de 13 ans	510
13 à moins de 15 ans	550
Adolescents	550
Adultes	550
Femmes enceintes	550
Femmes allaitantes	550

Le sodium

La dose quotidienne pour un adulte (550 mg) est contenue dans:

- 1.4 g de sel de cuisine
- 17 g d'olives noires
- 31 g de jambon, cru
- 50 g de ketchup
- 93 g de Gruyère, gras

Source: Table de composition nutritionnelle suisse, 2015 (basée sur www.valeursnutritives.ch)

Société Suisse de Nutrition SSN
Schwarztorstrasse 87 | Case postale | CH-3001 Berne
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | info@sge-ssn.ch

Société Suisse de Nutrition SSN
Avenue de la Gare 52 | CH-1003 Lausanne

 **nutrinfo®** | Service d'information nutritionnelle
T +41 31 385 00 08 | nutrinfo-f@sge-ssn.ch | nutrinfo.ch

 **tabula** | Revue de l'alimentation
Rédaction T +41 31 385 00 04 | tabula.ch

 **nutricalc®** | Test nutritionnel
nutricalc.ch

 **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 Facebook

Savoir plus – manger mieux 