



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

Le sodium



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

Valeurs nutritionnelles de référence suisses (OSAV, 2022)

	mg par jour
Enfants et adolescents	
7-10 ans	1700
11-14 ans	2000
15-17 ans	2000
Adultes	
18-65 ans	2000
66 ans et plus	1200-1500
Femmes enceintes	2000
Femmes allaitantes	2000

Teneur en sodium de certains aliments (exemples)

Aliment	par 100 g / ml	par portion
Sel de cuisine	39900 mg	1995 mg par cc (5 g)
Saumon fumé	1660 mg	830 mg par portion de 50 g
Viande séchée	1620 mg	486 mg par portion de 30 g
Salami	1560 mg	312 mg par 5 tranche (20 g)
Olive, verte	1260 mg	378 mg par portion de 30 g
Tête de Moine	930 mg	279 mg par portion de 30 g
Camembert, gras	890 mg	534 mg par portion de 60 g
Pain paysan	710 mg	355 mg par tranche de 50 g
Pommes chips	500 mg	125 mg par portion de 25 g

cc = cuillère à café

Source: Base de données suisse des valeurs nutritives V7.0



sge-ssn.ch

Société Suisse de Nutrition

Eigerplatz 5 | CH-3007 Berne

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



Matériel d'information

www.sge-ssn.ch



Shop ssn

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



tabula | Revue de l'alimentation

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



sge-ssn.ch

Savoir plus – manger mieux