

# Salez autrement !

Les premiers usages du sel remontent au Néolithique et se sont développés de l'Antiquité à aujourd'hui : commerce, industrie, salaison de viandes et poissons, lactofermentation... L'histoire du sel est imbriquée dans le développement de notre civilisation. Quels sont les différents sels dont nous disposons aujourd'hui et pour quels usages ? Un petit tour d'horizon vous est proposé dans cet article !

Quand on parle de sel, cela désigne couramment le chlorure de sodium (NaCl). Il s'agit d'une substance formée de cristaux blanchâtres, friables et solubles dans l'eau, jouant un rôle essentiel dans l'équilibre physiologique de l'organisme. Dans les paragraphes qui suivent, nous allons détailler les caractéristiques de différents sels.

## Le sel blanc raffiné

Le sel raffiné, dit « sel blanc » ou « sel de table », provient du sel gemme, une matière compacte cristallisée qu'on retrouve dans le sol de mers asséchées. C'est un sel « purifié » chimiquement, composé à 95 voire 99,9 % de chlorure de sodium. On peut s'interroger sur les raisons qui ont poussé l'industrie agro-alimentaire à raffiner le sel. Tout d'abord, la couleur blanche est plus vendeuse. Les cristaux de sel raffiné sont également plus fins et ne s'agglomèrent pas entre eux. Cependant, ce processus de « purification » élimine les minéraux et oligoéléments du sel et nécessite l'emploi d'anti-agglomérants. Le marché propose plusieurs variétés de sel blanc modifié pour répondre à certains soucis d'hygiène ou de santé publique :

Le **sel de table iodé** a été autorisé en 1952 pour minimiser l'impact des carences en iode sur la santé, notamment par rapport

aux troubles thyroïdiens. On y incorpore des iodures de sodium (1 à 1,5 g d'iode pour 100 kg de sel). Retenons que pour conserver l'iode présent dans un sel iodé, il doit être ajouté à la fin de la cuisson pour éviter sa volatilisation.

Le **sel fluoré** a été autorisé en 1985 dans le but de limiter les caries. On y incorpore 250 mg d'ions fluorure par kilogramme de sel. L'étiquetage doit comporter la mention « ne pas consommer si l'eau de boisson contient plus de 0,5 mg/l de fluor » afin d'éviter les risques d'une fluorose. En plus des problèmes de fluorose dentaire, les homéopathes voient dans l'excès de fluor dans l'organisme un facteur de risque pour des problèmes osseux ou veineux.

Le **sel désodé** ne comporte que 10 mg de

sodium pour 100 g de sel. Il est destiné aux personnes souffrant d'œdèmes ou d'hypertension artérielle.

## Les différents sels marins

Pour obtenir un sel de mer, l'eau de mer est amenée dans des champs où elle s'évapore sous l'action du soleil et du vent. Lorsque la concentration en saumure augmente, l'eau est démenagée de champ en champ jusqu'à être totalement cristallisée. C'est ainsi que l'on obtient la coûteuse **fleur de sel**. Naturellement blanche, elle est récoltée à la main en surface des marais salants. Non traitée, elle conserve 10 % d'humidité et convient assez mal aux moulins à sel. La fleur de sel contient des minéraux et oligoéléments comme le magnésium, le calcium et le potassium. En revanche, elle ne contient pas d'iode. La fleur de sel est dite hypotonique, ce qui est intéressant en cas de rétention d'eau.

Le **sel gris** peut encore contenir des minéraux en plus d'algues microscopiques ou de planctons présents dans la mer asséchée. La source d'iode fixée dans les algues est minime et variable.

Le **gros sel** est produit à grande échelle et constitue donc un produit relativement bon marché. Il est lavé, séché et tamisé pendant le processus de raffinage, c'est pourquoi son grain est dur, sec et joliment défini. ■ ■ ■

## Trucs et astuces

Bien qu'un sel non raffiné soit idéal du point de vue de l'équilibre micronutritionnel, voici quelques indications sur les différents usages des sels.

- Le sel fin sale les aliments en profondeur. C'est généralement celui-ci qui est utilisé dans la salière de table.
- Le gros sel s'utilise pour saler les liquides de cuisson ou en fin de cuisson pour ajouter du croquant.
- La fleur de sel ne se cuit pas mais se saupoudre sur les plats, juste avant dégustation.

6589F331

## Le saviez-vous ?

Vous êtes à la recherche d'un ancien numéro de *biocontact* ? Vous pouvez le trouver sur notre site [magazines.biocontact.fr](http://magazines.biocontact.fr) en version digitale ou papier.

[www.biocontact.fr](http://www.biocontact.fr)

9999F338

## Le nigari

Au Japon, *nigari* est le nom traditionnel donné au chlorure de magnésium, dérivé du mot japonais signifiant amer. Présenté sous forme de poudre blanche ou de cristaux, il sert de coagulant pour la préparation du tofu à partir du lait de soja.

Les cristaux sont originaires des lacs de la province chinoise du Qinghai, pour être ensuite retravaillés au Japon. Il y a des millions d'années, cette région abritait un océan qui s'est progressivement asséché et dont ne subsistent de nos jours que des lacs salés où le chlorure de magnésium cristallise.

Le sel de nigari est donc un cristal naturel de chlorure de magnésium marin non purifié. Il est composé à 95 % de chlorure de magné-



© sasazawa/AdobeStock

sium et contient une quantité très réduite de chlorure de sodium (le sel de table).

Sa richesse en magnésium le rendra intéressant pour lutter contre les effets du stress, la fatigue et renforcer le système immunitaire. Pour préparer sa propre eau magnésienne, il suffira de dissoudre 20 g de nigari dans un litre d'eau que vous conserverez au réfrigérateur.



Le **sel fin** est généralement un sel de mer finement moulu.

Le saviez-vous ? Le sel est considéré comme un produit minier et non comme un produit agricole. Il ne peut donc pas être certifié en application de la réglementation européenne en agriculture biologique. Il sera considéré comme « bio » à partir du moment où il sera mélangé à des produits répondant au cahier des charges de l'agriculture biologique.

Comme pour les vins ou les fromages, il existe des sels issus de terroirs. On peut le choisir local (Guérande, Noirmoutier) ou exotique (sel rose de l'Himalaya). N'oublions pas non plus les sels aromatiques, dont certains vont être présentés ci-après.

### Le sel de Guérande

Dans les marais salants de Guérande, la production de sel est un processus long et naturel. Grâce à une succession de bassins favorisant l'évaporation de l'eau, le sel contenu dans l'eau de mer se concentre jusqu'à cristalliser et permettre sa récolte. Le sel de Guérande est le seul sel français à obtenir un Label rouge qui récompense les aliments de qualité, produits dans le respect de la tradition et de l'environnement. En effet, ce sel est récolté à la main dans les marais salants de cette région. Il dispose donc d'une IGP (Indication géographique protégée) qui permet de garantir sa provenance et donc sa qualité.

### Le sel de Noirmoutier

Extrait par l'évaporation de l'eau de l'océan dans des bassins d'argile, ce sel de tradition est naturellement gris, à l'exception de sa fleur

de sel. Les étapes de la production de sel sont effectuées à la main, de la préparation du marais à la récolte.

Non traité, non lavé, non raffiné et sans additif, il est simplement trié et tamisé. Il reste donc riche en magnésium et oligoéléments.

Le sel de Salies-de-Béarn, issu d'eaux souterraines dans les Pyrénées, bénéficie lui aussi d'une IGP, ainsi que le sel de Camargue.

### Le sel rose de l'Himalaya

Ce sel singulier, de source fossile, s'est formé lors de la disparition de l'océan Téthys il y a 45 millions d'années. On pense souvent à tort que ce sel est issu de la région géographique de l'Himalaya alors qu'il vient de la région géologique de l'Himalaya, autrement dit au nord-est du Pakistan.

Comme les gisements de ce sel se situent entre 400 et 700 m de profondeur, ils ont naturellement été protégés des pollutions extérieures.

Sa couleur rose à orange est liée à sa teneur en fer oxydé. Il est constitué de 84 nutriments, dont une bonne présence de fer, de potassium, de magnésium et de cuivre. En revanche, il ne contient pas d'iode.

### Les sels aromatiques

Bien sûr, les gourmets ne se contenteront pas d'un simple sel ! Il existe tout un éventail de sels dits aromatiques, c'est-à-dire en mélange avec de l'ail, du persil, du fenouil, des algues, du piment. Évidemment, il faut privilégier des préparations de qualité avec une bonne traçabilité. On peut citer également le gomasio (ou gomashio). C'est un condiment savoureux utilisé depuis des millénaires au Japon, composé

## La salicorne

La salicorne est une plante maritime comestible qui pousse principalement sur les côtes de Bretagne, de Charente-Maritime, en Camargue et dans la baie de Somme. Son nom lui vient de « sal », le sel, et de « corne », en raison de la forme corne de ses feuilles. Comme elle pousse dans le même milieu que les algues alimentaires, la salicorne bénéficie des mêmes vertus pour la santé. Elle est riche en vitamine C et vitamine A, magnésium, calcium, potassium, brome, silicium et bien sûr en iode. Crue ou cuite, elle ravira les papilles !



© JAG IMAGES/AdobeStock

d'un mélange de sésame grillé et de sel marin. Son nom vient d'ailleurs du japonais où *goma* signifie « sésame » et *shio* signifie « sel ». La recette est simple : pour 100 g de graines de sésame grillées, il faut de 10 g de gros sel marin non raffiné.

D'un point de vue nutritionnel, le sésame est riche en acides gras non saturés, en acides aminés essentiels et en oligoéléments (phosphore, magnésium, fer, calcium). La faible teneur en sel du gomasio a contribué à vulgariser son usage dans la cuisine diététique. Bonne dégustation ! ■

### ► Malika Cécile El Fathi.

Naturopathe-iridologue à Montpellier et Ganges, titulaire d'un master en biologie et d'une maîtrise en toxicologie, professeure de kundalini yoga, praticienne en massage bien-être et



lympho-drainage, férue d'herboristerie familiale et chroniqueuse radio. Malika Cécile associe ses compétences pluridisciplinaires pour proposer des accompagnements originaux et individualisés.

### ► Contact

Tél. : 06.62.28.04.39

Site Internet :

[www.naturopathie-iridologie.fr](http://www.naturopathie-iridologie.fr)