Régime avec sel

Autor(en): **Morel, Philippe**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Horizons : le magazine suisse de la recherche scientifique**

Band (Jahr): **21 (2009)**

Heft 82

PDF erstellt am: **09.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-971019

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

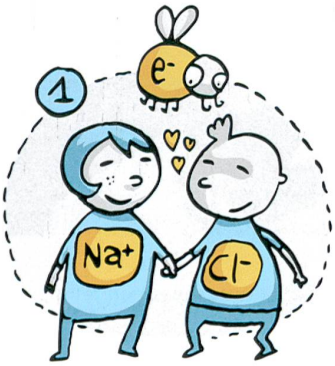
Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Régime avec sel

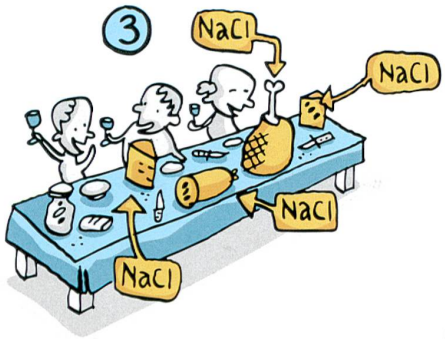
PAR PHILIPPE MOREL
ILLUSTRATIONS STUDIO KO

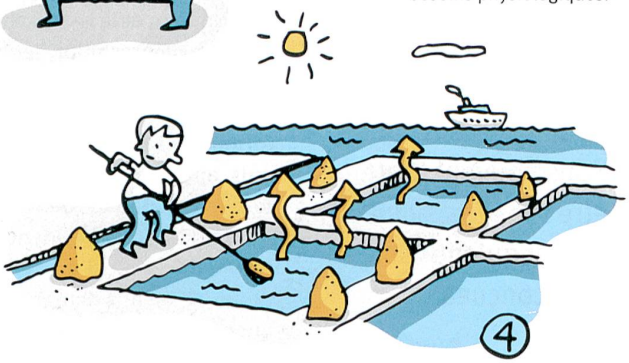


Le sel de table est un... sel, soit un composé ionique constitué de cations et d'anions. Les chimistes l'appellent chlorure de sodium (NaCl). Il se compose à parts égales d'ions Na+ et Cl- se partageant un électron pour se trouver dans une configuration électronique stable. Les minéralogistes nomment halite – la contraction de sel et pierre en grec – les cristaux de chlorure de sodium.

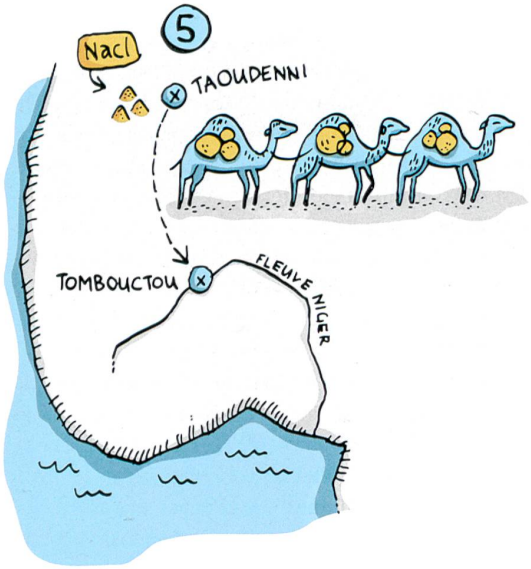
Le sel est indispensable à la vie : les ions sodium (Na+) jouent un rôle majeur dans la transmission de l'influx nerveux et permettent de réguler la teneur en eau du corps. Mais sa surconsommation a des effets néfastes. Elle favorise l'hypertension artérielle et donc les maladies cardiovasculaires. Les Suisses consomment quotidiennement huit à dix grammes de sel alors que l'OMS en recommande moins de cinq. Deux grammes suffisent à nos besoins physiologiques.

Le sel a longtemps permis d'assurer un autre besoin fondamental : manger. Le sel est en effet un excellent agent conservateur. Appliqué à la surface des viandes, poissons et fromages de garde, il prive d'eau les bactéries, champignons et autres pathogènes, empêchant ainsi leur prolifération.

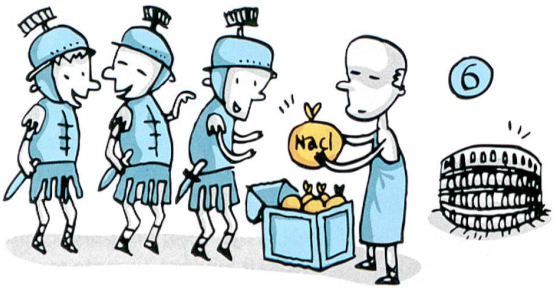




Pour exploiter le sel, l'Homme fait travailler la nature. Les peuples du Nord utilisent le froid : en se solidifiant, l'eau de mer expulse le sel qu'elle contient. Sous des climats plus chauds, le sel est produit par évaporation d'eau de mer dans des marais salants. C'est aussi l'évaporation, mais à l'échelle de mers entières, qui est à l'origine des dépôts de sel de Bex et des Salines du Rhin.



Elément précieux, le sel a fait l'objet d'un intense commerce. Des routes du sel sillonnaient les continents. L'une des plus vieilles relie aujourd'hui encore Taoudenni à Tombouctou, au Mali.



Le sel a longtemps servi de monnaie d'échange. Salaire a d'ailleurs pour origine le latin « salarium », la ration de sel donnée aux légionnaires romains en contrepartie de leur labeur. Et selon des écrivains arabes du onzième siècle, un gramme de sel équivalait à un gramme d'or en Afrique noire ! Aujourd'hui, en Suisse, le sel sert avant tout à dégivrer les routes...

Le sel et bien d'autres minéraux sont au centre de l'exposition « Treasures of the Earth », visible au musée focusTerra de l'EPFZ, Sonneggstrasse 5, 8092 Zurich, **www.focusterra.ethz.ch**

Réalisé en collaboration avec l'Espace des inventions, Lausanne