SODIUM (Na)

Le sodium est un élément chimique appartenant aux métaux alcalins. On le retrouve essentiellement dans l'alimentation sous forme de sel de table.

GENERALITES

Le sodium est retrouvé dans l'alimentation sous forme de chlorure de sodium (NaCl) ou sel de table.

Le sodium est un **électrolyte essentiel**.

MESURES

Dosage urinaire du sodium

Reflète une **exposition récente**

SOURCES D'EXPOSITION

INGESTION

Sel de table
Les aliments transformés : charcuterie, plats préparés, snacks salés, soupes, sauces et condiments…
Les produits de boulangerie et céréales
Les fromages et produits laitiers

Le **sel (sodium)** est utilisé comme vecteur pour **apporter de l'iode à la population.** Comme **l'iode est ajouté au sel**, le dosage du sodium et de l'iode dans les urines permet d'étudier leur relation et d'évaluer dans quelle mesure l'i**ode** mesuré peut **être lié à la consommation de sel** iodé.

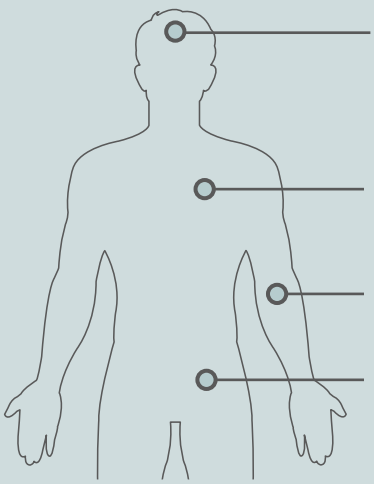
EFFETS **POSSIBLES** SUR LA SANTE

Le **sodium** est un électrolyte essentiel qui joue plusieurs rôles :

- régulation de l'équilibre hydrique du corps
- transmission de l'influx nerveux,
- contraction musculaire
- maintien de la pression artérielle.

Une carence en sodium est très rare chez les personnes en bonne santé.

En cas d'excès de sodium :



- Accidents vasculaires cérébraux (AVC)
- Maladies cardiovasculaires
- Hypertension artérielle
- Maladies rénales

Le sodium est essentiel ; les effets sur la santé viennent d'un apport excessif.

SODIUM (Na)

Le sodium est un élément chimique appartenant aux métaux alcalins. On le retrouve essentiellement dans l'alimentation sous forme de sel de table.

CONSOMMATION

Consommation adéquate

L'OMS recommande de consommer moins de 2 g de sodium par jour, soit environ **5 g de sel**

RECOMMANDATIONS

En cas d'excès

Réduire l'utilisation de sel dans la cuisine
- Ajouter moins de sel pendant la préparation des repas
- Eviter de resaler les aliments à table
- Utiliser des herbes, épices ou aromates pour remplacer le sel

Limiter les aliments transformés (les aliments industriels contiennent de grandes quantités de sodium)
- Plats préparés
- Charcuterie
- Snack salés (chips, crackers...)
- Soupe et sauces industrielles

Vérifier la teneur en sodium ou en sel sur les emballages afin de choisir les produits contenant moins de sodium

Privilégier les aliments frais (fruits, légumes, viandes non transformées)

NOS ETUDES

Le sodium a été mesuré en Wallonie dans l'étude suivante :
- BMH-WAL

Plus d'informations sur nos études passées et présentes:
https://www.issep.be/biomonitorings/

Sources du document disponibles sur
https://www.issep.be/wp-content/uploads/Bibliographie-fiches-substances.pdf