

6 Société et Culture

Nutrition/Régimes alimentaires sans sel

Des carences sont-elles à craindre ?

Frédéric Serge LONG
Libreville/Gabon

UTILISE dans la cuisson des aliments pour relever leur saveur, le sel est présenté par les spécialistes comme un élément indispensable à l'équilibre alimentaire, lorsque l'on s'en sert dans les proportions recommandées par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) : 5 grammes au maximum par jour. Malheureusement, les habitudes culinaires amènent à une utilisation quotidienne largement au-dessus de celle recommandée. Ainsi, l'on se retrouve avec 6 à 12 grammes dans nos assiettes. Voire plus. Ceci au mépris ou en méconnaissance de la salinité dont

sont déjà dotés certains aliments d'origine industrielle ou prêt-à-cuire.

Du coup, ce sont les dégâts qui pointent à l'horizon, et des menaces de maladies cardiovasculaires en perspective. Pour autant, faut-il se résoudre à ne plus faire recours à ce composé de chlorure et de sodium qui rend nos repas savoureux ?

« Vous savez, le corps a besoin du sel, mais à un certain degré (...). Les régimes sans sel sont conseillés aux personnes victimes déjà de problèmes cardiovasculaires. On ne peut pas reprocher à un être humain normal de consommer du sel, mais plutôt lui conseiller de ne pas abuser, et de supprimer de son alimentation des bouillons de cube, des arômes de rajout, des aliments contenus



Photo : DR

L'OMS recommande l'utilisation de 5 grammes de sel au maximum par jour dans nos cuissons.

Photo : DR
dans les boîtes de conserve particulièrement déjà

salés», ajoute le spécialiste.

Adopter donc un régime sans sel ne signifie nulle-

ment qu'on aura forcément affaire aux nourritures insipides. « Non ! les régimes sans sel ne sont pas du tout dangereux », affirme Dr Damas Ngouata, nutritionniste-diététicien au Centre hospitalier universitaire fondation mère-enfant Jeanne Ebori. Il est tout à fait possible de trouver des alternatives à la fois saines et goûteuses. C'est le cas des herbes aromatiques comme le persil, la ciboulette ou l'estragon, qui permettent de relever les plats sans ajouter un gramme de sel.

Les épices ne sont pas en reste. En ajoutant du curry, du curcuma ou du poivre dans les préparations, on réduit la consommation de sel, tout en profitant de plats délicieux aux saveurs authentiques.

Pédagogie/Sciences de la vie et de la terre (SVT)

Nestlé-Gabon lance le manuel " Nutrition, santé et bien-être des enfants "



Abdoulaye Diongue, directeur général de Nestlé-Gabon, lors de son intervention.

santé" sera déployé dans cinq écoles de la ville de Libreville et compte aider plus de 1100 enfants d'ici la fin de l'année scolaire 2018-2019 à vivre plus sainement. Il s'agit, notamment, des écoles de Mont Bouët I et II, Ozangue, Mont-Fort et Charbonnages.

« Ce livre, à mon sens, va au-delà de ce que vous avez préconisé. A mon avis, il s'adresse non seulement aux

apprenants, mais également aux adultes que nous sommes à nous approprier les domaines de nutrition, de santé et d'hygiène de vie qui commencent d'abord à la maison, avant d'être enseignés à l'école. Ce faisant, nous pouvons nous demander combien d'adultes savent ce qu'ils mangent ? Combien de calories consomment-ils au quotidien ? Ce sont donc là des questions essentielles dont

les réponses sont proposées dans ce nouveau manuel validé par l'IPN, notre établissement de référence en matière d'élaboration des contenus pédagogiques », a déclaré le ministre de l'Education nationale.

Lancé en mai dernier au niveau mondial, Nestlé vise, à travers ce programme, à aider 50 millions d'enfants dans le monde à mener une vie plus saine d'ici 2030.

Carnet santé

L'importance des visites régulières chez le dentiste

MÊME si vous croyez votre bouche saine et vos dents en bonne santé, cela ne devrait pas vous dispenser des visites régulières chez le dentiste. L'entretien des dents, une fois par an chez le médecin est, en effet, recommandé pour détecter et soigner à temps, certaines infections bucco-dentaires. Malheureusement, c'est une habitude que nombre de Gabonais ont encore du mal à intégrer.

La stomatophobie (la phobie du dentiste) et le manque de temps seraient responsables de cette attitude. Dans la plupart des cas, ce contrôle de routine est considéré pour certains comme une perte de temps, surtout lorsqu'ils ne ressentent aucune douleur. Ils vont donc rencontrer un stomatologue seulement lorsque la dent fait mal et attendent de lui des prescriptions des médicaments, mais surtout la pose d'un acte qui doit entraîner la cessation immédiate de la douleur.

Le rendez-vous chez le dentiste est un rituel qu'il faut avoir. Selon Sergine Bouckah, médecin-dentiste à l'Hôpital d'instruction des armées Omar Bongo Ondimba, le secret d'une bonne hygiène bucco-dentaire c'est la prévention.

« Il ne faut pas attendre d'avoir mal pour aller chez le dentiste. Dès lors que vous avez une sensibilité au froid anormale, au niveau

d'une dent ou un saignement des gencives au cours d'un brossage, il faut consulter. C'est généralement le signe d'une inflammation au niveau de la gencive. Lorsqu'on attend à cause de la flemme, le problème s'aggrave. Les inflammations au niveau des gencives peuvent se traiter très rapidement avec un détartrage et peuvent disparaître en 48 heures. Lorsqu'on attend, le problème dégénère. La dent devient mobile et cela peut se terminer avec son extraction », souligne encore le Dr Sergine Bouckah.

On comprend donc que le rôle du dentiste est de prévenir et guérir. Lorsqu'il est consulté régulièrement, il prend connaissance de la bouche du patient et l'aide à adopter des bons gestes au quotidien. C'est le médecin-dentiste qui conseille sur les bains de bouche à utiliser au quotidien. Par ailleurs, les affections bucco-dentaires peuvent être asymptomatiques des maladies telles que les cancers, les maladies cardiovasculaires, le diabète,...

Rendre régulièrement visite à son dentiste permet de se faire des économies. Le traitement d'une dent sensible au froid est facile et moins coûteux que celui d'une carie dentaire.

A noter que les visites chez le dentiste sont fortement recommandées chez les enfants en bas-âge.

vivre plus sainement à travers une nutrition saine, de l'activité physique, une bonne hygiène et une hydratation régulière. Ceci afin de contribuer à résoudre les problèmes de santé tels que l'anémie et l'obésité en milieu scolaire », a indiqué Abdoulaye Diongue, directeur général de Nestlé-Gabon.

Dans sa phase-pilote, le programme "Nestlé pour des enfants en meilleure

"Nutrition, santé et bien-être des enfants".

Conçu par les experts de l'IPN et du ministère de la Santé, en partenariat avec la société Nestlé-Gabon, ce manuel enseigne les bienfaits d'une nutrition équilibrée, d'une pratique régulière des activités sportives et d'un style de vie sain, pour le bien-être des apprenants.

« Il s'agit d'un programme qui vise à aider les enfants à

Les officiels après la cérémonie.

