

Udo Pollmer, chimiste agroalimentaire

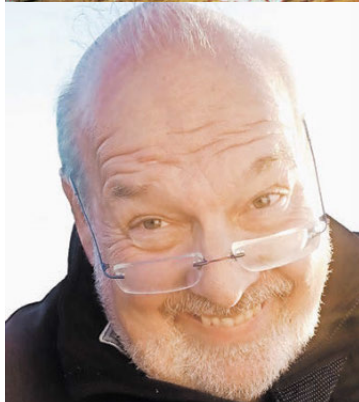
Du pain sans sel... Honni soit qui mal y pense !

La Confédération préconise de réduire le sel. Cette réduction pourrait avoir de graves conséquences et s'avérer mortelle. L'expert en nutrition allemand Udo Pollmer, « l'enfant terrible de la culture alimentaire », explique les tenants et les aboutissants de la problématique du sel.



Adobe Stock, Daniel Vincek / intad

Udo Pollmer: « Les reins ont besoin de sel pour pouvoir éliminer l'eau. »



Udo Pollmer

Les naturopathes et les thérapeutes de médecine alternative fondent leurs thérapies sur le fait que les ancêtres les pratiquaient déjà. Les plantes toxiques, les vertus curatives oubliées et les vœux pieux n'ont à ce jour rien à envier à la « médecine d'appareil » en ma-

tière de prestige. Il serait grand temps d'apprécier à sa juste valeur un remède qui a joui d'une très haute estime pendant des millénaires; avant d'être discrédité par un Suisse il y a 100 ans de cela seulement: le sel.

Les « péchés alimentaires »

D'où vient le mépris? Il s'explique par la vision du monde de la médecine. Elle a toujours considéré que les maladies provenaient de fautes, et donc de péchés. Il y a un

siècle de cela, les hommes offensaient Dieu avec des « automaculations ». Aujourd'hui, ce sont des « péchés alimentaires » qui nous mènent tout droit à la perte.

La Suisse a été le bastion de cette pensée. En 1761, le médecin Samuel-Auguste Tissot a été un précurseur en la matière avec l'onanisme. Les conséquences de la syphilis ne lui cédant en rien. Un siècle et demi plus tard, son collègue Max Bircher-Benner s'est détourné de ce mode de pensée

« Le sel exerce un fort pouvoir d'attraction sur les hommes. Il serait apparemment encore plus grand que celui du tabac. »

pour se concentrer sur l'intestin. Cessant d'imaginer les pièges de Satan sous la couette, il s'est mis à rechercher le péché dans la cuisine.

La « convoitise du sel »

Le croyant reconnaît à leur concupiscence les faibles séduits par le diable. Le sel exerce un fort pouvoir d'attraction sur les hommes. Il est apparemment encore plus grand que celui du tabac selon Bircher-Benner, un grand fumeur. Ce dernier pensait qu'il recelait un « pouvoir caché, maintenant prisonnier, de manière diabolique et démoniaque »; la « convoitise du sel » ne répondant à aucun besoin physiologique, les animaux n'y prêtant aucun intérêt, et les cannibales dédaignant les corps trop salés des Blancs.

Pierres à sel importantes

Avec des connaissances biologiques et un peu de bon sens, il aurait pu constater qu'un réel besoin physique se cachait derrière cette convoitise, comparable à la soif et à la volonté de respirer. Au lieu de cela, les médecins ont envoyé au diable la biologie. Ils ont refusé de voir l'évidence de l'expérience: chaque forestier, chaque agriculteur sait en effet que ses animaux se développent mieux, s'ils disposent à volonté d'une

« Un pain sans sel ne satisfera plus aux besoins physiologiques du corps et sa dégustation reviendra tôt ou tard à mordre dans un pull. »

Pierre à sel. Leur vitalité, leur santé et leur fertilité sont renforcées. Ne pas en mettre à leur disposition, c'est faire preuve de cruauté.

Les animaux qui vivent en liberté parcourent de longues distances pour trouver du sel. Les antilopes s'aventurent dans des cavités, dans lesquelles les guettent des félins, juste pour pouvoir lécher leur élixir de vie salé. Les éléphants s'enfouissent profondément dans des mares de boue pour un peu de terre saline. Les élans sont attirés par la mer et ses algues salées. Les gorilles de montagne aiment le bois en décomposition, où germent des champignons regorgeant de sel. Certains mâchent

même cette chose indigeste jusqu'à faire saigner leur palais. Son apport en sel peut s'avérer jusqu'à vingt fois supérieur à celui de leur alimentation normale.

L'effet réel sur la tension artérielle

Et qu'en est-il chez l'humain? Il n'en va pas différemment chez lui. Mais la menace d'atrocités pèse sur la communauté qui croit aveuglément en la médecine, tout comme dans le cadre de l'onanisme en son temps. Le sort qui lui est réservé est la damnation éternelle. Grâce aux travaux du professeur Klaus Stumpe et de son collègue Friedrich Luft, nous connaissons heureusement l'effet du sel sur la tension artérielle: rien ne change chez les deux tiers des Allemands si l'on réduit son apport. Chez le tiers restant, une moitié réagit par une baisse de la tension artérielle, et l'autre moitié par une hausse malgré tout. Et en Suisse? Il semblerait que personne ne se soit encore intéressé à ce genre de détails.

Baisse de l'apport en sel, baisse de l'espérance de vie

Ce n'est pas autrement tragique, sachant que l'espérance de vie, respectivement la mortalité est déterminante. Et en la matière, on sait ce qu'il en est depuis longtemps, même si nos « conseillers » préféreraient en faire fi: curieusement, une baisse de l'apport en sel implique aussi une baisse de l'espérance de vie. Une augmentation de l'apport en sel permet d'abaisser la mortalité. Tous les agriculteurs et forestiers les savent.

D'où vient ce fameux effet? On peut notamment citer une étude londonienne réalisée avec 3000 aînés en bonne santé. Ils ont été observés pendant onze ans. Résultat: plus le taux de sodium dans le sang est bas, plus celui de crises cardiaques et d'accidents vasculaires cérébraux est élevé. Cela signifie que même des valeurs « normales » de natrémie présentent un risque accru, si elles se situent dans la norme inférieure (135 mmol/l), le nombre de décès étant presque deux fois plus élevé qu'en cas de valeur moyenne (140 mmol/l).

Chimiste, journaliste, conseiller

Udo Pollmer vit près de Heilbronn. Il a étudié la chimie alimentaire à l'Université de Munich. Depuis 1981, il travaille comme journaliste scientifique et conseiller d'entreprise indépendant. Pendant plusieurs années, il a été chargé de cours pour les sciences ménagères et alimentaires à la haute école spécialisée de Fulda et à l'Université d'Oldenburg. Depuis 1994, il est responsable scientifique à l'Institut européen pour les sciences alimentaires et l'alimentation (EU.L.E. e.V) à Munich. Il est membre du conseil scientifique de la fondation Giordano Bruno. Il a joué un rôle décisif dans le développement du Musée allemand des additifs alimentaires inauguré en 2008 à Hambourg.

Udo Pollmer est régulièrement présent dans les médias allemands et suisses. Il intervient depuis des années dans le cadre de la série « Mahlzeit » de la radio culturelle allemande. Il publie également des vidéos sur l'alimentation sur le site web de l'EU.L.E. e.V. En collaboration avec l'équipe de l'institut, il édite des articles scientifiques et des méta-études sur des sujets alimentaires dans la publication « Eulenspiegel ».

Une étude prospective de Corée l'a confirmé presque au même moment. Un taux de sodium dans la norme inférieure s'est également révélé un « facteur de risque de mortalité important pour les personnes âgées ». On est arrivé quasiment aux mêmes conclusions à Taïwan: les patients présentant des valeurs de sodium basses à leur admission à l'hôpital avaient un pronostic défavorable, etc.

Economie mortelle de sel

Alliée à la recommandation de boire beaucoup, une diète basse en sel peut s'avérer dangereuse. Elle entraîne souvent une hyponatrémie (trouble hydroélectrolytique). Il en résulte régulièrement des décès chez les enfants. Les reins ont besoin de sel pour pouvoir éliminer l'eau. Un manque de sel ou un apport de liquide accéléré fait que l'eau reste dans le corps. Une nouvelle « économie de sel » peut alors entraîner un œdème cérébral ou pulmonaire; souvent mortel. Au contraire, un « excédent » de sel n'a qu'un seul effet: il donne soif, incite à boire un peu, et le sodium dans le sang reste toujours au vert.

Comme mordre dans un pull

Ceux qui croient aujourd'hui devoir retirer le sel aux boulangers ne réussiront qu'à faire en sorte que les citoyens mangent moins de pain. Ce dernier ne satisfera plus

aux besoins physiologiques du corps et sa dégustation reviendra tôt ou tard à mordre dans un pull. On aime mettre en avant le fait que le pain blanc ne contient que très peu de sel dans le sud de l'Europe. Mais de fait, ce n'est pas un hasard si on y mange beaucoup

« Ce n'est pas un hasard si on y mange beaucoup moins de pain dans le sud de l'Europe, et qu'on lui préfère des spécialités salées... »

moins de pain, et qu'on lui préfère des spécialités salées servies avec des olives, des anchois ou du fromage à pâte dure.

Effets secondaires en cas d'abandon du sel

Pourquoi donc l'abandon du sel est-il à ce jour préconisé partout? Les effets secondaires pourraient nous mettre sur la voie: une alimentation pauvre en sel entraîne une nette augmentation du cholestérol LDL. La résistance à l'insuline croît, signe de diabète. Et le taux d'acide urique, qui est un indicateur de goutte, augmente aussi. Honni soit qui mal y pense. Les médecins eux aussi ne sont que des hommes. Udo Pollmer