

## Des huîtres ? oui, même avec un régime sans sel !

L'offre des ostréiculteurs s'intensifie pendant les « mois en R ».

Ceux qui suivent un régime pauvre en sel (ou leurs proches) croient souvent que les huîtres leur sont interdites du fait que l'eau des huîtres a un goût salé. Hors tous les diététiciens vous le diront, on peut manger des huîtres même quand on est au régime !

De nombreux aliments sont beaucoup plus salés que les huîtres, mais les matières grasses qu'ils contiennent masquent le goût du sel.

Une douzaine d'huîtres ne contient pas plus de sel qu'une tranche de jambon, 100 g de thon naturel, trois sardines à l'huile ou 55 g de surimi. Et ne parlons pas des « soupes minutes » ou des plats pré-cuisinés qui contiennent une énorme dose de « sel caché ». Un bol de « soupe minute » apporte ainsi autant de sel que 8 douzaines d'huîtres !

Le risque d'un excès de sel existe réellement pour les malades, mais ce ne sont pas les huîtres qu'ils doivent craindre le plus. Le danger vient plutôt des pâtés, des plats pré-cuisinés (y compris ceux provenant du commerce des surgelés) et des « amuse-gueules ».

Alors, bonnes huîtres !

Source : Open Rome

## « Sodium »

Corps chimique symbolisé par les lettres « Na », contenu notamment dans le sel de table, qui est un mélange cristallisé de sodium et de chlore (NaCl).

L'organisme humain contient beaucoup de sodium, dont la fonction principale est d'attirer l'eau.

Le sodium contenu dans les cellules (« intracellulaire ») y fait entrer l'eau, celui qui est présent en dehors des cellules (« extracellulaire »), dans le sang et la lymphe, fait sortir l'eau des cellules.

Quand il y a plus de sodium dans les cellules qu'en dehors, elles se gonflent d'eau. Cela provoque une sorte d'intoxication par l'eau qui impose presque toujours un séjour en réanimation : faire sortir l'eau des cellules est très délicat, surtout chez les personnes dont le cœur et les reins sont fragiles.

Quand le cœur, les reins ou la circulation sanguine posent des problèmes médicaux (faiblesse cardiaque, élimination rénale perturbée, hypertension artérielle, etc.), le traitement réduit le volume sanguin grâce à une réduction du sel contenu dans l'organisme, obtenue par une baisse de l'apport alimentaire de sel ou la prise de médicaments qui augmentent l'élimination de sel par les reins.

Source : Open Rome

### Météo antibio

Grippe, Covid19, infection respiratoire aiguë, gastro-entérite, pollens, pollution aérienne

Météo de votre région :  
<https://epidmeteo.fr>



### Quiz « FiB4 » ?

Dans quel cas se sert-on du FiB4 ?  
Cochez la ou les bonnes réponses.

- traitement des suites post-opératoires
- exploration du cerveau
- bilan de l'état du foie
- imagerie des fibres cardiaques.

Réponse dans le Doc du jeudi n°2024-37  
en ligne sur <https://docdujeudi.org>

Pour s'abonner :  
<https://docdujeudi.org/abonner.html>