

JEUDI 25 Décembre 2025

# LE DOC' DU Jeudi

## Ostréiculture

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

L'offre des ostréiculteurs s'intensifie pendant les « mois en R » et culmine pendant la période des fêtes de fin d'année. Un moment cruel pour les amateurs de fruits de mer astreints à un régime pauvre en sel (ou leurs proches) qui croient que les huîtres leur sont interdites du fait que l'eau des huîtres a un goût salé.

Or, cette croyance est totalement erronée : tous les diététiciens vous le diront, on peut manger des huîtres même quand on est au régime ! 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.

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

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

Un clic consommériste ? <https://www.clcv.org/articles/10-astuces-pour-chasser-le-sel-de-sa-nourriture>

### « Sel »

Mélange cristallisé de sodium et de chlore, symbolisé par les lettres NaCl, Na pour le sodium et Cl pour le chlore.

Le sel apporte à notre organisme du sodium, un composant essentiel dont la fonction principale est d'attirer l'eau.

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

Quand il y a plus de sodium dans les cellules qu'en dehors, elles se gonflent d'eau. Cela provoque de graves désordres, qui imposent un séjour en réanimation : faire sortir l'eau des cellules est délicat, surtout si le cœur et les reins sont fragiles.

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

Source : Open Rome

### Météo-épidémie de votre région



Actuellement : grippe, bronchiolites, virus respiratoires divers, bûches de Noël



**Abonnez-vous au Doc du jeudi**



Bulletin rédigé le 24 décembre 2025 par Jean Marie Cohen, aidé de Marie Forestier, Isabelle Daviaud, des « soignants chercheurs » d'Open Rome et du laboratoire P2S (UR4129), Université de Lyon 1.

Courriers des lecteurs : [jdaviaud@openrome.org](mailto:jdaviaud@openrome.org)