

## QUIZZZZZZZZZ : LE SEL



**Question 1 " Qui consomme le plus de sel ? "**

- a. La sécurité routière qui sale les routes
- b. Les personnes qui salent leurs plats
- c. Les industries agroalimentaires



**Question 2 "Au temps jadis, comment appelait-on l'impôt sur le sel ? "**

- a. la gabelle
- b. le salarium
- c. la Via Salaria



**Question 3 : "Il y a autant de sel dans 1 verre d'eau de mer que dans ..."**

- a. 1 baguette de pain
- b. 10 rondelles de saucisson
- c. une tranche de jambon



**Question 4 : " Un manque de sel dans le corps peut entraîner : "**

- a. des crampes musculaires
- b. des boutons
- c. la perte des cheveux



**Question 5 : " Pourquoi la mer est-elle salée ? "**

- a) pour que les poissons panés aient du goût
- b) à cause des marées
- c) le sel de mer vient des roches, des montagnes



**Question 6 : " Lequel de ces aliments ne contient pas de sel ? "**

- a) La viande
- b) Un yaourt
- c) La confiture



**Question 7 : "Pour ta santé, le sel : "**

- a) sert à retenir l'eau dans le corps
- b) est une source d'énergie, comme le sucre
- c) est inutile

Quizzzzzzz : le sel.



**Question 8 : " Trop de sel favorise : "**

- a) l'hypertension
- b) le mal au ventre
- c) la varicelle



**Question 9 : " Quand on te sert un plat, il faut saler .. "**

- a) Avant même de l'avoir goûté
- b) Quelquefois, après l'avoir goûté
- c) Jamais



**Question 10 : " Par quoi pourrais-tu remplacer le sel pour donner plus de goût à tes aliments ? "**

- a) du ketchup
- b) des herbes et des épices
- c) de la moutarde

.....

**Solutions :**

**Question 1 Réponse : c.**

C'est l'industrie agroalimentaire qui est la plus grande consommatrice de sel puisqu'elle s'en sert pour faire des plats cuisinés et des boîtes de conserves. Le sel relève le goût et conserve les plats.



**Question 2 Réponse : a.**

La gabelle, taxe sur le sel, fut inventée au 13ème siècle et disparut en 1946. Le peuple devait donner du sel au roi et cela provoquait de nombreuses révoltes.



**Question 3 Réponse : a**

Un verre d'eau de mer contient environ 5 grammes de sel : c'est la quantité de sel que l'on trouve dans 10 tranches de saucisson.

Mais les autres aliments contiennent aussi du sel !



**Question 4 Réponse : a .**

Le sel est nécessaire à la contraction des muscles. Un manque de sel entraîne donc des crampes.

**Question 5 Réponse : c**

Le sel est présent partout dans le sol. L'eau de pluie lave les roches, entraîne le sel des roches dans les rivières, les fleuves, puis dans la mer.



**Question 6 Réponse : c**

La confiture fait partie des rares aliments qui ne contiennent pas de sel.



**Question 7 Réponse : a**



EPIDAURE

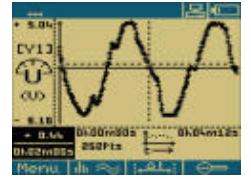


QuiZZZZZZZ : le sel.

Le sel, en quantité raisonnable, est nécessaire. Sans lui, ton corps éliminerait toute l'eau que tu bois et ne pourrait pas s'en servir pour ravitailler ton sang et tes cellules

**Question 8 Réponse : a**

« Hyper » veut dire « trop ». La « tension » représente la « pression ». Les personnes qui mangent trop de sel peuvent avoir trop d'eau dans leur sang. Il y aura donc une trop grande pression dans leur sang. Cela posera des problèmes de santé.



**Question 9 Réponse : b**

Quelquefois, il est nécessaire de resaler. Mais plus on prend l'habitude de manger du sel, plus on a besoin d'en manger et cela n'est pas bon pour ta santé.

Fais l'expérience : essaie de diminuer la quantité de sel que tu rajoutes ; tu t'habitueras à manger moins de sel sans t'en apercevoir.



**Question 10 Réponse : b**

Le ketchup et la moutarde contiennent beaucoup de sel ! Par contre, les herbes et les épices servent elles aussi à relever le goût naturel des aliments, et n'en contiennent pas (ex : herbes de Provence, persil, basilic ...).



**Ton score : Compte un point par bonne réponse.**

**De 0 à 3 :** Ou tu le fais exprès, ou alors il faut que tu révises sérieusement tes connaissances sur le sel !

**De 4 à 6 :** Hum ! Hum ! C'est pas terrible ! Tu feras mieux la prochaine fois !

**De 7 à 9 :** Pas mal ! Tu sais presque tout sur le sel !

**10 :** Champion ! Tu mérites la salière d'or ! (A consommer avec modération !!)

Question subsidiaire : d'où vient le mot « *salaire* » ?

## Infos pour les enseignants :



### Le sel et la santé (source Wikipédia)

Voir aussi [chlorure de sodium](#). (n'hésitez pas à activer les liens hypertexte)

On trouve aujourd'hui du sel partout dans nos aliments, or, trop de sel est dangereux pour la santé. Des scientifiques imputent à l'excès de sel plus de 25000 décès annuels pour la France. Depuis de très nombreuses années, les industriels, ont, pour diverses raisons, trop ajouté de sel dans leurs produits (plats cuisinés, viandes panées, charcuteries, chips, pains, fromages, sauces, etc).

Le sel, riche en [chlorure de sodium](#) agit sur la tension. Absorbé en trop grande quantité, il contribue à l'élévation de la [pression artérielle](#) et donc à l'augmentation du risque d'accidents cardio-vasculaires. L'abus de sel est donc tout à fait déconseillé aux personnes souffrant d'[hypertension artérielle](#).

Selon un rapport de l'INSERM, les Français consomment en moyenne 10 g de sel par jour, alors qu'il vaudrait mieux de contenter de 6 à 7 g journallement, soit une baisse moyenne d'au moins 30 à 40% de nos apports quotidiens. Une consommation de 2 g par jour semble suffisante.

Cependant, il ne faut pas tomber dans l'excès inverse et bannir complètement le sel, car nous ne pourrions nous en passer. Le sel est nécessaire à notre bien-être, car à petites doses il a des effets bénéfiques et freine, entre autres, la déshydratation. De plus depuis quelques années les industriels du secteur enrichissent ou complètent leur sel avec de l'[iode](#) et du [fluor](#). L'iode sert à combattre les [goitres](#) et à diminuer le [crétinisme](#), le fluor contribue à prémunir des [caries](#) en renforçant l'émail. Toutefois, l'excès d'iode et de fluor conduit à de graves maladies.



### Pour aller plus loin : Pistes de travail en classe.

#### Appel à articles.

Le « sel » est un thème extrêmement riche et que l'on peut aborder de multiples manières. Sur le principe de l'encyclopédie Wikipedia, constituée des contributions libres des internautes, nous vous proposons de rédiger avec vos élèves un article illustré ou non sur ce thème. Vous pouvez traiter un aspect historique, géographique, culturel, scientifique etc... rien n'est hors sujet.

L'ensemble de vos contributions permettra de composer un dossier électronique en hypertexte qui sera mis en ligne sur divers sites pédagogiques, culturels, scientifiques...

Envoyez vos productions **UNIQUEMENT** par mail à [azorin@valdorel.fnclcc.fr](mailto:azorin@valdorel.fnclcc.fr)

Les auteurs des meilleurs envois seront récompensés.

### KIT PEDAGOGIQUE

Vous trouverez en annexe un kit pédagogique « **Un grain de sel** » composé d'un **livret éducatif** à destination des enfants de 8 à 12 ans et du descriptif d'une **animation ludopédagogique** à mener en classe ou au centre aéré.