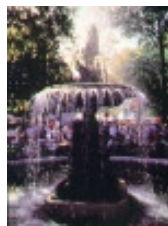


Le sel, sa gabelle, sa surdose mortelle

Claude Gagnon



Troisième année
avril 2007

Le sel, sa gabelle, sa surdose mortelle!

Le sel a une histoire bien particulière. Il faut la connaître pour savoir à quoi nous avons affaire. Le géologue Gilbert Dunoyer de Segonzac a écrit cette histoire; on y découvre comment le minéral marin devint, dès la préhistoire de l'humanité, rien de moins qu'un symbole de salut à cause de ses propriétés conservatrices pour les aliments. C'est la raison pour laquelle ce même sel se transmua tout aussi rapidement en arme politique. Dans plusieurs sociétés, l'or blanc fut une valeur d'échange et un outil de pouvoir. Au milieu du XIV^e siècle, Philippe VI, roi de France, « crée le monopole royal de la vente du sel », qu'il impose du même coup. L'histoire de cette taxe, nommée gabelle, durera pendant 450 ans et fera que le sel occupe « une place considérable dans l'imaginaire collectif »¹.

Une autre histoire du sel, qu'on peut lire sur le site web des sauniers de la Franche-Comté, révèle elle aussi plusieurs particularités qui expliquent l'importance qu'a eu le sel dans les diverses civilisations². Car le sel (le sodium) est un minéral essentiel à la survie du corps. Aux temps paléolithiques de la chasse, le sel est consommé dans la chair du gibier et du poisson. Mais au néolithique (6000 avant J.-C.), la nouvelle culture des fruits et des légumes est insuffisante en sel. C'est la raison que l'on donne pour justifier l'apparition des premiers sauniers à cette même période préhistorique³.

Le sel est donc un outil de survie par sa seule propriété de conservation des aliments. Il servait aussi et sert encore, il va sans dire, à assaisonner une bonne part des aliments frais. Il devint même un médicament de la médecine médiévale pour soigner les brûlures et fabriquer certains cataplasmes. Il n'en faut pas plus pour saisir l'importance stratégique des récoltes de sel et du commerce de sa distribution. Curieusement, la récolte et le commerce du sel, contrairement à d'autres domaines de production, demeurèrent longtemps à l'écart de l'expansion industrielle et les marais salants atlantiques suivent encore aujourd'hui le mode ancestral artisanal.

Denrée incontournable pour la santé et l'esthétique de toutes les tables, le sel devint objet de trafic, de convoitise et de contrefaçon surtout dans les pays où il était rare. Puis, dans le XIV^e siècle de l'Europe naissante, le sel devint une substance imposable. « Le roi était considéré comme le propriétaire du sol et ainsi, il pouvait contrôler les matières premières et en même temps les eaux salées »⁴. La gabelle dura plus de quatre cents ans jusqu'à ce qu'elle soit abolie lors de la Révolution française.

Cette situation politique française est extrême mais n'est pas unique car de multiples seigneurs et abbés de plusieurs contrées ont exercé un contrôle sur le sel ou s'en sont fait une source de revenus. Il y avait de l'argent à faire avec le sel et tous ces dirigeants avaient intérêt à ce que chaque paysan et chaque citoyen sale le plus possible son assiette. Cette supposition n'est pas gratuite et on la retrouve encore aujourd'hui clairement exprimée par certains manufacturiers de sel.

¹ Gilbert Dunoyer de Segonzac, *Les chemins du sel*, Paris, Gallimard, 1991, p. 89.

² http://pagesperso-orange.fr/echel/essai_presentation/page_index/index_sel_en_franche_comte_et_dans_le_monde.html

³ *Idem.*

⁴ *Idem.*

Le sodium

Mais qu'en est-il de la valeur réelle du sel pour notre organisme? Le sel n'est pas mauvais en soi. Au contraire, il constitue un nutriment primordial à la survie, à cause du sodium qui le compose essentiellement et qui est absolument nécessaire à la croissance et au bon fonctionnement du corps humain. « Le sodium joue un rôle important dans la régulation de l'acidité et de la répartition de l'eau dans l'organisme. Ce minéral intervient enfin dans le contrôle de la taille des vaisseaux sanguins et donc de la pression artérielle. Il est aussi indispensable à la transmission des influx nerveux, notamment dans les tissus musculaires »⁵.

Dès la sédentarisation du néolithique, les salines apparaissent et déroulent les chemins du sel, car celui-ci est fondamental pour l'humain et son bétail. Approvisionné de sel pour sa nutrition et la conservation de ses aliments, l'agriculteur du néolithique n'a plus besoin théoriquement des viandes et poissons qui lui fournissaient son sel. Ainsi, les chemins du sel franchissent les déserts et les mers dès la haute Antiquité et constituent un réseau capable d'assurer la survie aux confins des colonisations. Le sel est un garant de la survie à moyen et à long terme. Il n'y a pas beaucoup de substances nutritives qui occupent une place aussi essentielle dans notre inconscient. Pas de vie qui tienne sans sel! Mais traumatisme aussi par l'obligation d'en consommer!

En effet, les sauniers de la Franche-Comté racontent comment, durant les siècles de gabelle, « les contribuables étaient tenus également de consommer annuellement le "sel du devoir" c'est-à-dire une certaine quantité de sel »⁶. La taxe imposée à la fois aux producteurs et aux consommateurs comportait donc au surplus une obligation d'achat⁷. Toutes ces raisons historiques expliquent peut-être en partie notre surconsommation actuelle de sel!

Car selon les autorités médicales, nous consommons deux fois trop de sel. Nous serions suffisamment alimentés en sel si nous en consommions 6 grammes par jour. Mais nous allons chercher très peu de sel dans nos aliments quotidiens (viandes et fruits de mer), environ 2 grammes. Nous consommons surtout des plats cuisinés et des charcuteries qui peuvent véhiculer jusqu'à 4 grammes par jour en plus des 3 grammes qui nous ajoutons une fois à table dans nos assiettes⁸. Ce qui totalise 12 grammes par jour : deux fois trop! À ce rythme-là, le sodium durcit les artères, ce qui engendre l'hypertension artérielle. Avec le stress, le tabagisme et l'alcoolisme, l'obésité et la sédentarité, la salaison compulsive est elle aussi un facteur important des maladies cardiovasculaires⁹.

Le premier remède pour diminuer cette consommation excessive de sel est d'enlever la salière de la table, quitte à remplacer le sel par un condiment plus approprié¹⁰. Un

⁵ <http://www.santemagazine.fr/accueil/navigation-principale/ma-sante/mes-guides-sante/carences/sodium.html>

⁶ Site déjà cité.

⁷ Gilbert Dunoyer de Segonzac, *op. cit.*, p. 90.

⁸ Site consacré au sodium <http://www.santemagazine.fr/accueil/navigation-principale/ma-sante/mes-guides-sante/carences/sodium.html>

⁹ Stéphanie Côté, « Moins de sel, moins de morts », *Protégez-vous*, 19 avril 2008.

¹⁰ Le traumatisme gustatif causé par la salière absente peut être compensé par le poivre de Cayenne, condiment aussi rehaussant que le sel et excellent pour la circulation du sang, ou par les sels aromatisés aux herbes et aux légumes.

deuxième remède consiste à faire des représentations auprès des manufacturiers alimentaires pour diminuer la quantité de sel des aliments vendus et qui est la source la plus importante de notre consommation de sodium. Or, il semble que la santé ne soit pas la valeur la plus importante de certains fournisseurs d'aliments préparés ou traités. Selon un groupe d'experts anglais (*Consensus Action on Salt and Health*), l'industrie alimentaire serait responsable de 80 % de notre consommation quotidienne de sel. Ce regroupement de médecins et de scientifiques du *CASH* lutte depuis plusieurs années contre l'Association des Manufacturiers du Royaume Uni qui ne veut pas diminuer le sel des préparations sous prétexte que les dommages du sel ne sont pas clairement connus¹¹. Le sel conserve et rehausse la saveur; nous le savons depuis toujours. C'est donc l'excès de salaison pratiqué par une bonne partie de la population qui crée une forte demande auprès des manufacturiers qui ne veulent pas décevoir leurs consommateurs. Le cercle vicieux du sel est bien cristallisé dans nos mœurs alimentaires et gastronomiques.

L'obligation de saler

Autrefois, le roi nous obligeait à manger salé, maintenant les manufacturiers nous obligent à manger salé. Où est le progrès démocratique? Où est l'évolution du goût? Les chemins du sel sont devenus en partie souterrains dans notre alimentation industrielle. Mais ils ont aussi pris la voie des arts; les sels fins aux cristaux de toutes couleurs et de toutes provenances remplacent la salière de sel gemme sur nos tables de festin. Avec la mode récente pour les sels exotiques, l'antique fascination pour le sel se renouvelle et cela augmente encore notre consommation plutôt que de la diminuer. Où est le progrès de la santé?

Tous ceux et celles qui salent trop devraient lire l'ouvrage de Gilbert Dunoyer consacré aux chemins du sel. En lisant ce document et en parcourant ses nombreuses illustrations, on ne peut faire autrement que de prendre conscience de l'importance du sel dans l'histoire des civilisations et celle de nos vies. C'est en 1791, que la Révolution abolit la gabelle et l'obligation d'acheter du sel. Malgré cette mort politique, le sel demeura dans les mœurs un important ferment de l'alimentation occidentale. Les commerces de la morue et des harengs saurs allaient se poursuivre bien au-delà de cette fin du XVIII^e siècle. Et les successeurs de ces commerçants se sont bien arrangés pour continuer d'imposer une surdose de sel à une population qui se croit libérée de la gabelle alors qu'elle est encore prisonnière de sa « faim de sel »¹².

L'histoire de notre alimentation est imprégnée de sel. Pour le philosophe Gaston Bachelard, l'or blanc a pénétré jusqu'à notre pensée. Parlant du charcutier, Bachelard écrit qu'il prend son intuition dans son saloir. « Il pense comme il sale »¹³. Malheureusement, nous savons désormais qu'à trop emprunter les chemins du sel, à trop agiter la salière, nous paralysons lentement mais sûrement les chemins du sang!

Claude Gagnon

¹¹ <http://www.hyp.ac.uk/cash/>

¹² Gilbert Dunoyer de Segonzac, ouvrage cité, p. 24.

¹³ *Idem*, p. 53.