

## COMMUNICATIONS

---

### **Sodium et potassium dans les aliments de régime et dans ceux du nourrisson**

par J. MORRE et M. FRANCK

(Laboratoire central d'hygiène alimentaire  
du Ministère de l'Agriculture)

---

#### RÉSUMÉ

L'étude que nous avons faite et qui est loin d'être exhaustive, montre :

— qu'il y a plusieurs sortes d'aliments de régime désodés avec des taux très différents : de 60 mg à 300 mg pour 100 g de produit frais ;

— que le jambon cuit n'est pas, *a priori*, un aliment de régime désodé, seuls certains le sont. La saveur n'est pas un critère : il existe des jambons fades (aux polyphosphates) riches en sodium ;

— que dans un régime le jaune de l'œuf doit être retenu pour 48 mg/100 g et le blanc pour 170 mg/100 g dans le calcul de l'apport de sodium ;

— que la teneur en sodium est faible pour les fromages blancs, plus élevée pour les yaourts et très importante pour les fromages fondus ;

---

Travail effectué au Laboratoire central d'hygiène alimentaire des Services vétérinaires du Ministère de l'Agriculture, 43, rue de Dantzig, Paris (15<sup>e</sup>).

Bull. Acad. Vét. — Tome XLVII (Décembre 1974). — Vigot Frères, Editeurs.

— que du fait que l'alimentation du jeune bébé doit comporter peu de sodium, les aliments tout préparés doivent paraître fades à la mère ; celle-ci doit préférer les préparations aux fruits pour le nourrisson, car le taux de sodium est très faible : 8,4 mg/100 g contre 254 mg/100 g pour celles aux légumes ou aux viandes.

TABLEAU

Résultats du dosage du Sodium et du Potassium (métal) en mg pour 100 g de produit frais

	Nbre d'échan- tillons	Sodium	Potassium
<i>Aliments de régime hyposodés</i>			
Jambons à teneur en sodium réduite.	15	296 ± 55	327 ± 73
Jambons à teneur en sodium très réduite .....	15	65 ± 7	537 ± 77
Produits de charcuterie : teneur réduite .....	6	315 ± 88	640 ± 342
Produits de charcuterie : teneur très réduite .....	6	68 ± 7	
Par comparaison :			
Jambon cru d'Auvergne ...		4.173	594
Jambon de Parme .....		2.530	592
Jambon blanc cuit .....		1.109	272
<i>Fromages</i>			
Petits suisses .....	6	25 ± 5	
Fromages blanc à 82 % d'humidité..	9	34 ± 3	128 ± 13
Yaourts .....	9	54 ± 6	210 ± 28
Fromages peu fermentés ou à pâte cuite .....	6	757 ± 350	92 ± 24
Fromages fondus .....		1.040	116
<i>Œufs</i>			
Jaune .....	16	48 ± 6	112 ± 17
Blanc .....	16	170 ± 19	144 ± 32
<i>Aliments pour nourrisson</i>			
1 <sup>er</sup> âge base de fruits .....	18	8 ± 7	101 ± 37
2 <sup>e</sup> et 3 <sup>e</sup> âges (légume et viande) ...	19	254 ± 64	100 ± 38

Le premier chiffre indique la moyenne et le deuxième l'écart quadratique du lot.

## BIBLIOGRAPHIE

- ADRIAN (J.). — La valeur alimentaire de l'œuf. *Bull. Soc. Sci. Hyg. Alim.*, 47, n° 10-11-12, 235-258, 1959.
- BERNARD (R.), MARIANI (R.) et UNAL (D.). — Troubles du métabolisme du sodium chez le nourrisson. *Rev. Fr. Diét.*, 11, n° 42, 23, 1967.

- JOURNAL OFFICIEL des Communautés Européennes, Commission : Proposition d'une directive du Conseil relative au rapprochement des législations des Etats membres concernant les aliments pauvres en sodium. *J. O. de la C. E. E.* du 14-2-70, n° C-20-11.
- MICHEL (A. J. D.) et GUILLEMIN (G.). — Ration globale d'un adulte moyen en sodium. *Rev. Fr. Diét.*, 11, n° 42, 23, 1967.
- MORRE (J.) et BARRET (J.). — Dosage du potassium dans divers aliments en vue de la mesure de la radioactivité. *Bull. Acad. Vét.*, 34, oct., 321, 1961 et *Rev. Trav. Inst. Pêches maritimes*, 27, 2, 1963.
- MORRE (J.), JANIN (F.), MOTIKA (Y.) et DANERON (J.). — Sodium et Potassium : Résultats de Dosages Analytiques dans le régime du malade. *Médecine et Nutrition*, La Simarre, édit. Tours, 10, n° 2, 149-155, 1974.
- Tables CEDUS, 30, rue de Lubeck, Paris (16°) .
- Tables diététiques circulaires Ilany-Feigenbaum, Masson, édit., Paris, 1968.
- THIEULLIN (G.), BASILLE (D.) et HAUTEFORT (M.). — L'œuf et les ovoproduits. *Les annales d'hygiène de langue française*, 3, n° 3 et 4, 1967.
- VIGUERIE (J.). — Notes techniques sur la fabrication des aliments hyposodés. *Rev. Fr. Diét.*, 11, n° 42, 57, 1967.
-