

# FUTURA

## Le sel abîme-t-il aussi notre cerveau ?

Podcast écrit et lu par Melissa Lepoureau

On connaît les effets du sel sur le cœur et la tension artérielle. Mais de nouvelles recherches suggèrent qu'une alimentation trop salée pourrait aussi accélérer le déclin de la mémoire.

Bonjour à toutes et à tous, et bienvenue dans ce nouvel épisode de **Futura Santé**. Aujourd'hui, on va parler de cette étude qui relie l'excès de sel à un vieillissement plus rapide du cerveau, et de ces aliments du quotidien qui nous font dépasser les doses recommandées sans qu'on s'en rende compte.

*[Le thème de Futura News décliné sur un style lofi.]*

L'organisation mondiale de la santé (OMS) recommande de ne pas dépasser cinq grammes de sel par jour chez l'adulte, soit l'équivalent d'une cuillère à café. Problème : nous en consommons bien davantage, souvent sans nous en rendre compte, car près de 80 % du sodium ingéré provient du « sel caché » contenu dans le pain, la charcuterie, les fromages, les sauces ou encore les plats prêts à emporter. Or, au-delà des risques bien connus pour la tension artérielle, ce surplus pourrait aussi peser sur notre cerveau. C'est ce que suggère une nouvelle étude australienne publiée dans la revue scientifique *Neurobiology of Aging*. Une étude sur plus de 1 200 seniors suivis pendant six ans. Pour parvenir à cette conclusion, les chercheurs de Edith Cowan University ont analysé les données de 1 208 participants, âgés en moyenne de 71 ans, suivis durant 72 mois dans le cadre de la cohorte australienne AIBL consacrée au vieillissement cérébral. Leur consommation de sodium a été estimée au départ de l'étude, puis plusieurs fonctions cognitives ont été testées quatre fois à 18 mois d'intervalles. Résultat : les hommes présentant les apports en sodium les plus élevés ont montré un déclin significativement plus rapide de la mémoire épisodique, le type de mémoire utilisé pour se rappeler des expériences personnelles et des événements spécifiques du passé, comme l'endroit où vous avez posé vos clés ou votre premier jour d'école. Aucune association nette n'a été retrouvée chez les femmes. « Nos résultats apportent une première preuve d'un lien entre une consommation plus élevée de sodium et les fonctions cognitives », souligne la neuroscientifique Samantha Gardener. Selon elle, « des recherches supplémentaires sont nécessaires pour comprendre pleinement comment et pourquoi cette relation existe ». Inflammation cérébrale, vaisseaux abîmés : le sel dans le viseur des neurologues Les auteurs avancent plusieurs hypothèses : une consommation élevée de sodium favoriserait l'inflammation cérébrale, endommagerait les petits vaisseaux sanguins et réduirait l'irrigation du cerveau, trois phénomènes déjà impliqués dans le vieillissement cognitif. Cette publication s'inscrit dans un champ de recherche que Samantha Gardener et son équipe explorent activement depuis plusieurs années. Dans une revue de littérature parue dans *Current Nutrition Reports*, les chercheurs soulignaient déjà que de nombreux travaux expérimentaux reliaient un excès de sodium à l'inflammation cérébrale, à l'altération

vasculaire et à des troubles mnésiques. En outre, une étude expérimentale chinoise publiée en décembre 2025 dans *European Journal of Pharmacology* a mis en évidence qu'une alimentation trop riche en sel pouvait également modifier le microbiote intestinal, déclencher une neuro-inflammation et entraîner un déficit cognitif et de l'anxiété. Ces travaux ne prouvent pas encore qu'un excès de sodium provoque directement des troubles de la mémoire, mais ils renforcent l'idée qu'une alimentation trop salée pourrait peser sur le cerveau bien avant l'apparition de maladies neurodégénératives comme Alzheimer. Et quand on sait qu'avec un simple sandwich jambon-fromage, une soupe toute prête et quelques biscuits apéritifs, on dépasse déjà les cinq grammes quotidiens recommandés par l'OMS, on mesure à quel point ce facteur de risque peut s'installer silencieusement dans nos assiettes.

C'est tout pour cet épisode de Futura Santé. Si ce podcast vous plaît, pensez à lui laisser une note et un commentaire, et n'hésitez pas à le partager autour de vous. Cette semaine, je vous recommande... . Sur ce, je vous souhaite une excellente journée ou une très bonne soirée, prenez soin de vous.