

Le sel

Qu'est-ce que le sel ?

Présent sur toutes les tables du monde, le sel est consommé quotidiennement. Il provient d'un minéral naturel qui se présente sous la forme de cristaux. Friable, soluble dans l'eau, le sel est composé, pour l'essentiel, de chlorure de sodium.

Sel marin ou sel gemme ?

Le sel marin provient de l'eau des mers et des océans. Il se trouve en solution dans l'eau. On le recueille grâce à des bassins creusés à proximité des côtes : les marais salants. Il cristallise au fur et à mesure que l'eau de la mer s'évapore sous l'effet du soleil et du vent.

Le sel gemme est un sel fossile, qui se trouve dans le sous-sol. Les couches de sel cristallisé proviennent de l'évaporation des mers préhistoriques. On extrait le sel gemme dans des gisements souterrains : des « mines de sel ».

À quoi sert le sel ?

Autrefois le sel servait à conserver les aliments. En effet, en absorbant l'humidité, il les assèche et évite leur décomposition. Au Moyen Âge, toutes les maisons avaient un saloir, une pièce où étaient conservés les viandes, les poissons... Aujourd'hui, le sel, comme le poivre et les épices, sert à assaisonner les aliments, à leur donner du goût.

Est-il bon pour la santé ?

Le sel, ou chlorure de sodium, fait partie des sels minéraux dont notre corps a besoin. 1 L de sang contient environ 7 g de sel. Si on ne mange pas assez de sel, on est fatigué. Notre besoin quotidien s'élève à environ 6 g. Mais comme il y a du sel partout, nous en consommons souvent beaucoup plus. Pour la santé, il faut faire attention de ne pas manger trop salé.

Les marais salants de Guérande.



1 Entoure ce qui est vrai.

Le sel est consommé $\begin{cases} \rightarrow$ occasionnellement.
 \rightarrow quotidiennement.

Le sel se présente sous la forme $\begin{cases} \rightarrow$ de cristaux.
 \rightarrow d'une pâte.

Le sel est composé de $\begin{cases} \rightarrow$ fluorure de calcium.
 \rightarrow chlorure de sodium.

Le sel servait autrefois à $\begin{cases} \rightarrow$ épicer les aliments.
 \rightarrow conserver les aliments.

Au Moyen Âge, toutes les maisons avaient $\begin{cases} \rightarrow$ un saloir.
 \rightarrow une glacière.

2 Explique.

Qu'est-ce que le sel ?

.....
.....
.....

D'où provient le sel gemme ?

.....
.....
.....

3 Écris V (vrai) ou F (faux).

Le sel marin provient de l'évaporation des mers préhistoriques.

.....

Les marais salants sont des bassins creusés près des côtes.

.....

L'eau de mer s'évapore sous l'effet des marées.

.....

Le sel absorbe l'humidité.

.....

Notre besoin quotidien en sel s'élève à environ 10 g.

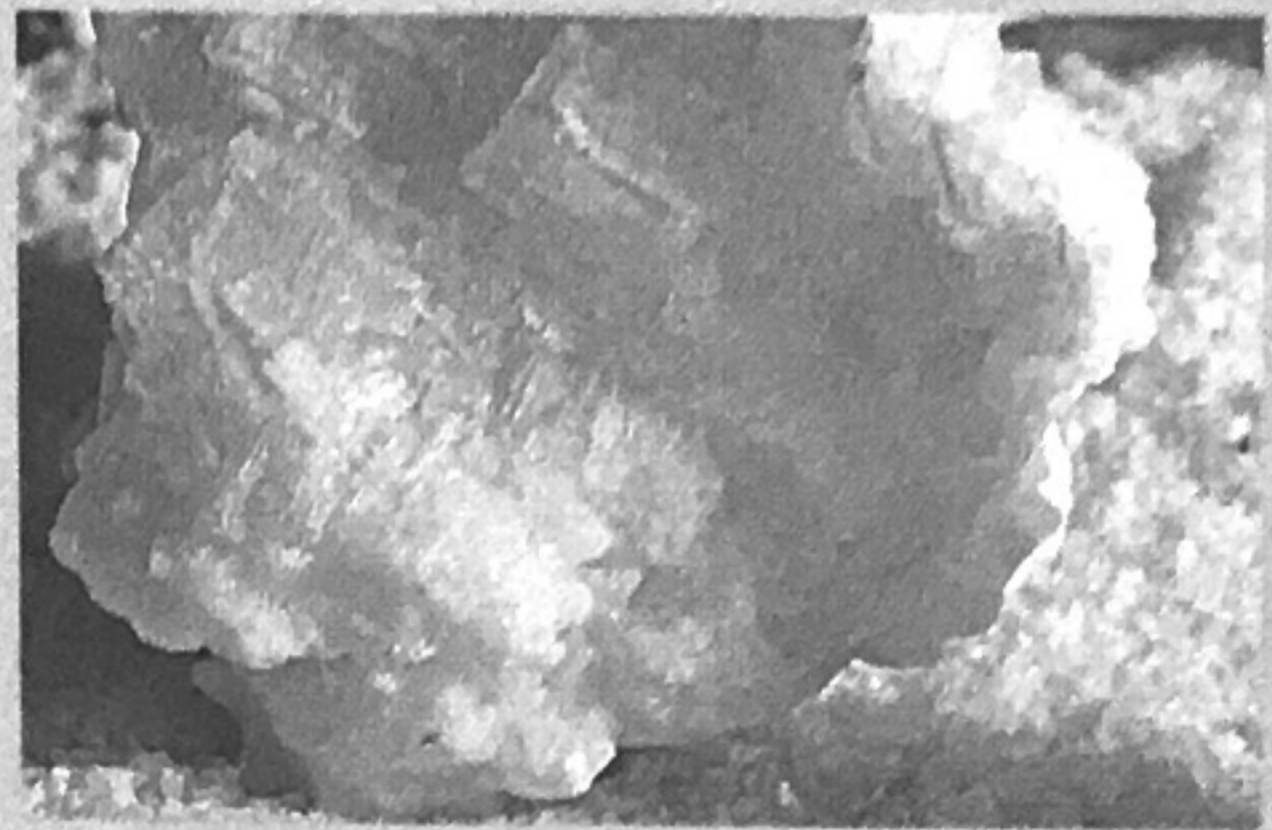
.....

1 L de sang contient environ 7 g de sel.

.....

info plus

- Dans l'Antiquité, les Égyptiens se servent du sel pour conserver les momies. Chez les Romains, le sel est si important qu'il est distribué chaque mois aux soldats de l'armée romaine : c'est l'origine du mot « salaire ».
- Au Moyen Âge, en France, la royauté instaure un impôt sur le sel, appelé « la gabelle ».
- Dans la mer, il y a 30 g de sel par litre d'eau. La récolte du sel a lieu l'été dans les marais salants. L'eau entre progressivement dans des bassins où elle s'évapore doucement. Quand le taux de sel atteint 250 g par litre d'eau, la cristallisation commence et le sel peut être récolté.
- Le gros sel gris vient directement des marais salants, sans avoir été blanchi.
- La fleur de sel est naturellement blanche. Elle est récoltée à la surface des marais salants.
- Les gisements de sel gemme sont très nombreux. On en trouve en Lorraine (Varangéville) et dans le Jura (Besançon).



Un cristal de sel marin.

© Catherine Bibollet / akq-images

4 Explique.

Quel usage les Égyptiens de l'Antiquité font-ils du sel ?

.....

.....

D'où vient le gros sel gris ?

.....

.....

5 Coche ce qui est vrai.

- Du sel était distribué chaque jour aux soldats romains.
- Le mot « salaire » vient du mot « sel ».
- La fleur de sel est récoltée à la surface des marais salants.
- Les gisements de sel gemme se trouvent près des côtes.

6 Complète avec des adjectifs qualificatifs.

un minéral

des marais

des gisements

des sels

notre besoin

des mers

7 Écris les mots définis : salé, salaire, dessaler, salière, saloir, salage.

..... : qui contient du sel.

..... : petit récipient utilisé pour présenter le sel sur la table.

..... : rémunération du travail effectué.

..... : débarrasser de son sel.

..... : pièce où étaient conservés les viandes, les poissons.

..... : action de mettre du sel sur les routes pour les déneiger.

8 Complète l'autre moitié de la salière en t'aidant du quadrillage. Les 2 parties doivent être symétriques.

