



# SEL ■ IL EN FAUT UN PEU ■ MAIS PAS TROP

## LE SEL NOUS APPORTE LE SODIUM,

important pour notre organisme. Il aide à bien répartir l'eau dans le corps et à réguler la pression et le volume sanguin. Il est également essentiel au bon fonctionnement des muscles, au cheminement de l'influx nerveux et au bon fonctionnement du cœur.

## MAIS POURQUOI LIMITER VOTRE CONSOMMATION ?

Une consommation trop importante de sel a des effets négatifs sur la santé :

- augmentation de la pression artérielle et du risque de maladies cardiovasculaires ;
- aggravation de certains problèmes de santé : rétention d'eau ou ostéoporose.

## COMMENT RÉDUIRE VOTRE CONSOMMATION DE SEL ?

- En moyenne, nous consommons environ 8 à 9 g par jour de sel alors que **5 à 6 g sont suffisants.**
- Le sel iodé : l'iode est indispensable à notre organisme.  
**Pensez à utiliser uniquement du sel iodé.**

## DEUX CONSEILS ESSENTIELS EN CUISINE

- Lorsque vous faites bouillir de l'eau pour du riz ou des pâtes, réduisez la quantité de sel que vous ajoutez dans l'eau.
- N'oubliez pas de goûter votre plat avant de le saler ou de le resaler.

## ASTUCES POUR DONNER DU GOÛT À VOS PLATS

- Pour la cuisson des viandes et des légumes : remplacez le sel par des mélanges d'aromates variés
- Pour relever poissons et salades de crudités, pensez au jus de citron.
- Pensez aussi aux épices : cumin, paprika, curry, muscade, poivre, baies de roses, précieuses pour rehausser la saveur des plats.
- N'oubliez pas d'avoir à disposition de l'ail, de l'oignon ou de l'échalote selon vos goûts, frais ou surgelés.

## APPRENEZ À CHOISIR VOS ALIMENTS

**Les aliments qui apportent le plus de sel dit « caché »** (principale source de sel dans notre alimentation, environ 80%) :

- La charcuterie, les chips, les biscuits apéritifs, certains fromages, les plats cuisinés, les pizzas, les quiches, les viennoiseries, les sauces et condiments...
- Essayez d'utiliser les aliments « bruts », non préparés, qui contiennent naturellement moins de sel.
- Pour manger moins salé, apprenez à lire les étiquettes sur les emballages, le sel peut s'appeler « sel », « sodium » ou « chlorure de sodium ». À savoir : 1 g de sodium équivaut à 2,5 g de sel.

## QUELQUES REPÈRES

**On retrouve environ 1 g de sel dans :**

- une rondelle de saucisson
- un bol de soupe
- une poignée de biscuit apéritifs ou de chips
- quatre tranches de pain
- le tiers d'un sandwich
- une part de pizza