



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