

Teneur en sel élevée



Les plats achetés à l'extérieur (shaomien, kailan, ...) sont souvent très salés.  
Cuisinez vous-même ces plats de consommation courante.

Teneur en sel moyenne



Teneur en sel faible



Faites le bon choix !

  
**Le sel...  
n'en abusons pas**



# Qu'est-ce que le sel ?

Le sel (ou chlorure de sodium) est un condiment extrait de la mer utilisé pour relever la saveur des plats. Il est également utilisé dans l'industrie agroalimentaire pour l'assaisonnement et la conservation des aliments.

## Comparez les étiquettes !

La meilleure façon de limiter sa consommation de sel est de lire attentivement les étiquettes des produits alimentaires afin de faire le bon choix. La teneur en sel sur les étiquettes est souvent exprimée en sodium. Pour connaître la teneur en sel du produit, il faut multiplier ce chiffre par 2,5 :  
1g de sodium = 2,5g de sel.

**Entre deux produits identiques, comparez les étiquettes et choisissez le moins salé !**

## Le sel iodé

L'iode est indispensable à notre organisme. Privilégiez l'achat de sel iodé (emballage vert) pour votre utilisation quotidienne.

## Où se trouve le sel ?

### Le sel caché

C'est le sel présent à l'état naturel dans les produits ou ajouté lors de la fabrication. On en trouve dans beaucoup d'aliments et certains en contiennent plus que d'autres (ex : la charcuterie, les fromages, les plats cuisinés, les sauces, les chips, les biscuits...)

Les aliments en conserves (légumes, pâté ...) contiennent plus de sel que les mêmes produits frais car du sel a été ajouté lors de la fabrication pour une meilleure conservation.

### Le sel ajouté

C'est le sel rajouté lors de la préparation des plats ou à table au moment du repas.

## A quoi sert-il ?

Le sel joue un rôle essentiel dans l'équilibre physiologique de l'organisme, c'est pourquoi il est nécessaire d'en consommer chaque jour, mais en quantité contrôlée.

## Pourquoi faut-il limiter notre consommation de sel ?

Une consommation trop importante de sel a des effets néfastes sur la santé. Le sel favorise la rétention d'eau, entraîne une augmentation de la tension artérielle et des risques de maladies cardiovasculaires.

L'Organisation Mondiale de la Santé recommande de limiter sa consommation de sel à 5g / jour.



## Conseils pratiques, rapides et faciles pour réduire sa consommation de sel au quotidien.

**Vous ajoutez du sel en cuisinant ?**

Ajoutez plutôt des herbes (persil, coriandre, oignon vert...) ou des épices (curry, paprika, cumin...) pour donner de la saveur à vos plats.

**Vous consommez des légumes en conserves ?**

Rincez-les avant de les manger cela éliminera le sel ajouté pour la conservation.

**Vous ajoutez du soyou à vos préparations ?**

Le soyou contient beaucoup de sel, diluez-le d'abord avec de l'eau.

**Vous consommez souvent des biscuits apéritifs ?**

Pensez aux bâtonnets de légumes à croquer avec une mayonnaise maison.

**Les membres de votre famille rajoutent du sel à table ?**

Ne posez pas la salière sur la table et laissez-la dans la cuisine, cela évitera les tentations.

**Vous mangez plusieurs fois par semaine à l'extérieur ?**

Choisissez un plat peu salé et évitez de resaler votre assiette.

**Vous achetez votre vinaigrette toute faite ?**

Préparez votre propre vinaigrette avec de l'huile, du vinaigre et des épices.

**Vous avez un petit creux dans la journée ?**

Préférez un fruit ou un produit laitier plutôt que des biscuits salés.