

Limiter ses apports en sodium/sel - Fiche conseil

Le sodium, un des composants du sel alimentaire, est un minéral essentiel au bon fonctionnement de l'organisme. Cependant, consommé en excès, il peut être néfaste pour la santé, augmentant le risque d'hypertension artérielle et de maladies cardiovasculaires.

Votre état de santé nécessite de limiter vos apports en sodium et donc en sel. Les recommandations suivantes peuvent vous aider à réduire votre consommation de sel.

- Limitez les aliments et boissons riches en sel, comme :
 - les charcuteries, les fromages, le pain, les biscuits apéritifs, les chips, les plats industriels, les sauces industrielles (dont la sauce soja), les condiments (moutarde, câpres, cornichons), les aliments en conserve, les viennoiseries,
 - certaines eaux gazeuses et minérales riches en sodium (St-Yorre[®], Vichy Célestins[®], Rozana[®]).
- Apprenez à lire les étiquettes pour identifier la quantité de sel, qui peut aussi être mentionnée sous les termes « chlorure de sodium » ou « sodium ».
- Privilégiez les repas « fait-maison » aux plats industriels.
- Lorsque vous cuisinez :
 - utilisez du sel iodé,
 - réduisez l'ajout de sel dans l'eau de cuisson,
 - évitez les bouillons industriels (cubes, bouillon de bœuf, de volaille), souvent très riches en sel,
 - rehaussez le goût des plats avec des épices, des herbes aromatiques, de l'ail, de l'oignon, de l'échalote ou du jus de citron.
- Supprimez la salière de votre table.

1 gramme de sel (400 mg de sodium) correspond à environ 1 pincée de sel et se retrouve dans :

- 80 g de pain (4 tranches) ou 10 biscottes,
- 1 part de pizza,
- 30 g de corn flakes,
- 1 croissant,
- 100 g de brioche,
- 100 g de biscuits type Petit Beurre,
- 1 part de gâteau réalisé avec de la levure chimique,
- 40 g de fromage,
- 1 tranche de jambon blanc,
- 50 g de pâté ou rillettes,
- 50 g de saucisse ou merguez,
- 20 g de saucisson sec,
- 1 poignée de biscuits apéritifs ou de chips.

Pour en savoir plus sur les moyens de réduire le sel dans votre alimentation, **scannez les QR codes page suivante.**



Réduire les produits salés et le sel

Manger Bouger

Site internet



Réduire les produits salés et le sel

Manger Bouger

Site internet



La composition en sel des aliments

ANSES

Site internet