

Fiche conseils

- **Réduisez votre consommation de sel** en limitant la consommation des aliments suivants :
 - sel de table,
 - pain et biscottes,
 - charcuterie
 - plats tout prêts,
 - sauces et bouillons cubes,
 - olives, cornichons, moutarde,
 - biscuits,
 - fromages,
 - eaux gazeuses riches en sel,
 - médicaments effervescents.
- Des alternatives au sel peuvent vous aider à conserver ou à améliorer la qualité gustative de vos aliments, comme les aromates, les herbes, les épices et les marinades. Si besoin est, demandez de l'aide à un diététicien.
- **Limitez votre consommation d'excitants**, comme le café.
- Pratiquez une **activité physique régulière** entre les crises (pour plus d'informations, scannez le QR code "*Manger Bouger*").
- Conservez un **sommeil régulier et suffisant**.

Pour en savoir plus sur la maladie de Ménière, **scannez le QR code**.



Information sur la maladie de
Ménière



Bouger plus