



## CONSEILS POUR RÉDUIRE SA CONSOMMATION DE SODIUM



### RÉDUIRE LA CONSOMMATION D'ALIMENTS ULTRA TRANSFORMÉS

- ★ Viandes transformées (jambon, saucisse, salami, saucisse et bacon), produits panés, collations emballées, repas et plats surgelés, nouilles instantanées et assaisonnements prêts à l'emploi.



### RÉDUIRE L'UTILISATION DES CONSERVES

- ★ Si vous en consommez, rincez les à l'eau potable pour réduire la quantité de sel.



### MIEUX CONTRÔLER LA QUANTITÉ UTILISÉE

- ★ Ne pas apporter la salière à table et utiliser une cuillère pour ajouter du sel aux préparations pour avoir une meilleure notion de la quantité ajoutée.



### UTILISEZ PLUS D'ASSAISONNEMENTS NATUREL

- ★ Herbes et épices fraîches ou séchées. Vous pouvez préparer à l'avance de l'ail écrasé, des herbes coupées et du « sel aux herbes » pour un usage quotidien.

## CONSOMMATION DE SODIUM ET SANTÉ

- ★ **Une consommation excessive de sodium** augmente le risque d'hypertension artérielle, d'accident vasculaire cérébral, de crise cardiaque, de maladie rénale (formation de calculs) et d'ostéoporose.
- ★ Les données les plus récentes montrent que la consommation moyenne de sel en France est de **8,7 g/j chez les hommes, de 6,7 g/j chez les femmes**.



**5 g de sel**

(environ 2000 mg de sodium)



**12 g de sel**

(environ 4700 mg de sodium)

### SEL AUX HERBES

Mélangez des parties égales de romarin séché, de basilic, d'origan et de sel de mer (ou d'autres variantes d'herbes et de sel) dans un robot culinaire ou un mélangeur.