

◆ Nom du patient :

◆ Nom du médecin :

.....

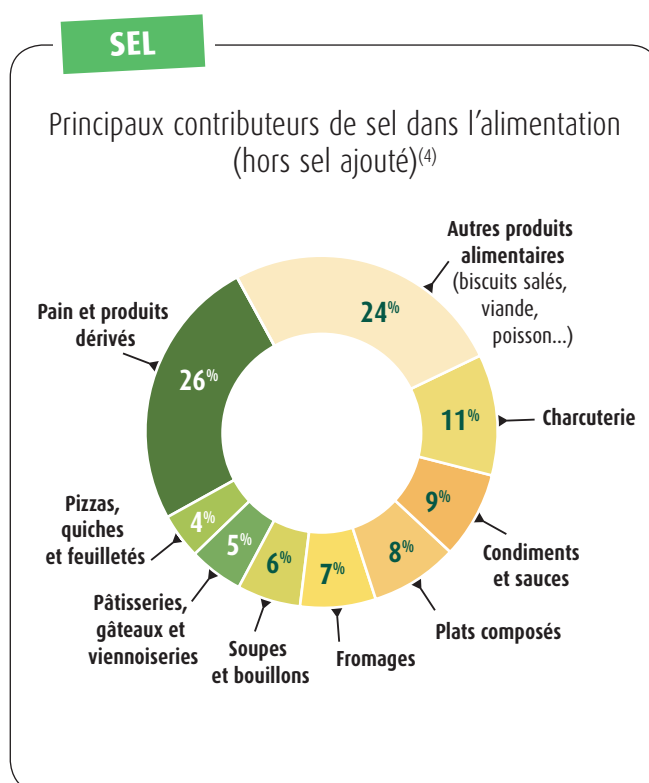
.....

# MANGER MOINS SALÉ

## ENSEMBLE, TROUVONS DES SOLUTIONS

### Sel : ce qu'il faut savoir

- ▶ Le sel de table que l'on ajoute en cuisine ou dans l'assiette ne représente qu'une petite part de notre consommation totale (25% de nos apports)<sup>(1)</sup>. **Les 75% restants proviennent d'aliments qui contiennent du sel** (voir schéma ci-contre).
- ▶ **Le sel est aujourd'hui trop consommé** : plus d'1 Français sur 2 dépasse les 8 grammes maximum recommandés par jour<sup>(2,3)</sup> et plus d'1 sur 4 consomme plus de 12 grammes au quotidien<sup>(1)</sup>.
- ▶ **Cette consommation excessive favorise l'hypertension artérielle.**



### J'APPRENDS À DÉCHIFFRER LES ÉTIQUETTES

- ❖ Le sodium est l'un des constituants du sel :
  - 1 g de sel contient 400 mg de sodium
  - 1 g de sodium équivaut à 2,5 g de sel
- ❖ Les aliments indiqués « à teneur réduite en sel » contiennent 30 % de sel en moins par rapport à un produit de la même catégorie.

(1) Avis de l'ANSES (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail) relatif au suivi des teneurs en sel des principaux vecteurs entre 2003 et 2011 et simulation des impacts sur les apports en sel de la population française.

(2) Étude Nationale Nutrition Santé. Institut Nationale de Veille Sanitaire, 2006.

(3) Réduire les apports en sel au niveau des populations. Rapport du forum et de la réunion technique OMS. Octobre 2006.

(4) INCA 2, 2007.

# Manger moins salé, pas à pas

Cochez le ou les objectifs qui vous conviennent le mieux :

Je préfère les apéritifs non salés : tomates cerise, légumes à croquer, amandes sans sel ajouté...



**2 poignées de chips = 1 g de sel**

soit 12 % de la consommation maximum recommandée/jour<sup>(1)</sup>

Commentaire du médecin

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Je goûte toujours mon plat avant de le saler



Mon goût peut s'adapter à des saveurs moins salées, si je diminue progressivement la quantité que j'ajoute dans mes plats.

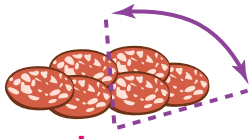
Commentaire du médecin

.....

.....

.....

Je divise par 2 ma consommation de charcuterie



**- 3 tranches de saucisson = - 0,5 g de sel**

Commentaire du médecin

.....

.....

.....

.....

.....

Je mise sur les notes acidulées (citron, vinaigre de xérès...) pour relever mes plats sans les saler



Ajouter du jus d'orange dans l'assaisonnement des carottes râpées permet de ne pas ajouter de sel.



Commentaire du médecin

.....

.....

.....

.....

.....

J'utilise les épices et aromates pour relever et donner du goût à mes plats



J'utilise par exemple les herbes de Provence, le paprika, l'origan, la ciboulette ou encore l'oignon ou l'ail.

Commentaire du médecin

.....

.....

.....

.....

.....

Je varie les fromages



Parmi les fromages les plus salés on trouve le bleu, la feta, le maroilles alors que l'emmental, le comté ou le chèvre sont parmi les moins salés<sup>(2)</sup>.



Commentaire du médecin

.....

.....

.....

.....

.....

Je divise par 2 ma consommation de pain



**- 1/4 de baguette = - 1 g de sel**

Commentaire du médecin

.....

.....

.....

.....

.....

(1) OMS, 2006.

(2) ANSES. Table CIQUAL 2013.