

# LA CONSOMMATION DE SEL

Fiche  
Pratique

Recommandations  
journalières

5-6 g  
**MAXIMUM**  
par Jour



## ASTUCES POUR RÉDUIRE SA CONSOMMATION

### 1G DE SEL



30 – 40g de fromage



ou

4 tranches de pain



ou

1 brioche ou 1 viennoiserie



ou

150 à 200g de légumes  
en conserve



ou

1 bol de chips (60g)



ou

1/6<sup>e</sup> de pizza



ou

2 tranches de jambon blanc  
ou blanc de poulet



### 1// LISEZ LES ÉTIQUETTES

Choisissez des aliments avec une teneur en sel plus faible

### 2// CUISINEZ FRAIS

Les plats préparés contiennent une quantité élevée de sel ajouté

### 3// REMPLACEZ LE SEL

Par des herbes fraîches, des épices pour rehausser la saveur de vos plats

### 4// ÉVITEZ L'ASSAISONNEMENT EXCESSIF

Lors de la cuisson, commencez par une petite quantité de sel, puis ajustez. Goutez avant d'ajouter !



## QUELS SONT LES RISQUES D'UNE CONSOMMATION DE SEL TROP ÉLEVÉE ?

Hypertension artérielle  
Problèmes rénaux  
Rétention d'eau  
Insuffisance cardiaque  
Ostéoporose  
Calculs rénaux

En adoptant des habitudes alimentaires conscientes, vous contribuez activement à votre bien-être.

Discutez-en  
avec votre médecin !



Agir pour  
le Cœur  
des Femmes

Women's Cardiovascular Healthcare Foundation

