



# LE SEL : COMMENT LIMITER SA CONSOMMATION ?





**Le sel :**  
**il en faut**  
**un peu...**

**Mais**  
**pas trop !**



# Nous en consommons trop !



En moyenne, nous en consommons environ 8 à 9 g par jour alors que 5 à 6 g sont suffisants.

## où trouve-t-on du Sel ?

### On distingue deux sources :

● **Le sel « visible »** : celui que vous ajoutez vous-même en cuisinant ou à table. En réalité, il ne représente qu'une faible part (10 à 20%) du sel que nous consommons.

**Pour éviter les excès, ayez la main légère en cuisine ou à table et découvrez les autres manières d'accommoder les plats !**

● **Le sel dit « caché »** : présent à l'état naturel dans les produits ou ajouté lors de leur fabrication. On en trouve dans beaucoup de produits courants comme le pain, les fromages, les charcuteries, les condiments (moutarde, bouillon, câpres...) ou encore dans les préparations du type plats cuisinés, soupes, jus de légumes, biscuits, viennoiseries...

C'est la principale source de sel dans notre alimentation (environ 80%). **Pour en limiter votre consommation, comparez les étiquettes sur les emballages, choisissez les produits les moins salés et diminuez les quantités consommées.**



### Quelques repères sur la quantité de sel contenue dans nos aliments

On retrouve environ 1 g de sel (1/5<sup>ème</sup> de la consommation recommandée de 5 g par jour) dans :

- une rondelle de saucisson
- une poignée de biscuits apéritifs ou de chips
- le tiers d'un sandwich
- un bol de soupe
- 4 tranches de pain
- une part de pizza





# Qu'est-ce que le sel nous apporte ?

Le sodium contenu dans le sel joue un rôle important pour notre organisme. Il aide notamment à bien répartir l'eau dans le corps et à réguler la pression et le volume sanguin. Il est également essentiel au bon fonctionnement des muscles, au cheminement de l'influx nerveux et au bon fonctionnement du cœur.

# Mais pourquoi faut-il limiter notre consommation ?

**Une consommation trop importante de sel a des effets négatifs sur la santé**, car elle entraîne une augmentation de la tension artérielle et à terme des risques de maladies cardiovasculaires. À partir de 40 ans, environ la moitié de la population, souffre d'hypertension artérielle.

Le sel peut aussi aggraver certains problèmes de santé, tels que la rétention d'eau ou l'ostéoporose.



# comment réduire ma consommation de sel ?

## Deux conseils essentiels en cuisine



🍳 Lorsque vous faites bouillir de l'eau pour des pâtes ou pour du riz, réduisez la quantité de sel que vous ajoutez dans l'eau de cuisson.

🍳 N'oubliez pas de goûter votre plat avant de le saler ou de le resaler !

### Le sel iodé

L'iode est indispensable à notre organisme. Pensez à utiliser exclusivement du sel iodé, que vous trouverez facilement dans le commerce.

## ASTUCES pour donner du goût aux plats

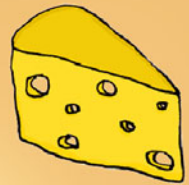
🍳 **On trouve maintenant des herbes aromatiques toute l'année :** en sachets, lyophilisées ou surgelées et même en pot à garder sur le rebord de sa fenêtre. Thym, cerfeuil, ciboulette, estragon, basilic ou aneth sont excellents pour relever le goût des plats.

🍳 Pour la cuisson des viandes et des légumes, **remplacez le sel par des mélanges d'aromates variés ou par des herbes de Provence !** Et pour relever poissons et salades de crudités, pensez au jus de citron, par exemple.

🍳 **Pensez aussi aux épices** (cumin, paprika, curcuma, curry, muscade, baies roses...), précieuses pour rehausser la saveur des plats mais aussi aux différentes variétés de poivre (blanc, gris...).

🍳 **N'oubliez pas d'avoir à disposition de l'ail, de l'oignon ou de l'échalote selon vos goûts.** Frais ou surgelés, ils agrémentent de nombreuses préparations.

# Apprendre à choisir ses aliments



## Apprenez à connaître les aliments qui apportent le plus de sel :

la charcuterie, les chips et les biscuits apéritifs, certains fromages, les plats cuisinés, les pizzas, les quiches, les viennoiseries, les sauces et condiments...

**Essayez dans la mesure du possible, de limiter la consommation de ces aliments et d'utiliser des aliments « bruts », non préparés, qui contiennent naturellement moins de sel.**

## Comment lire une étiquette ?

Quand il est mentionné sur les emballages, le sel peut être appelé « sel », « sodium », ou « chlorure de sodium ». A savoir : 1 g de sodium équivaut à 2,5 g de sel.

**Pour manger moins salé, apprenez à regarder les étiquettes et comparez les teneurs en sel des produits.**

Par exemple, si vous consommez 300 g d'un produit qui contient 1,5 g de sel pour 100 g de produit, vous absorberez 4,5 g de sel, soit quasiment la consommation de 5 à 6 g maximum recommandés par jour.

## À l'apéritif...

Nous avons tendance à consommer des produits très salés : biscuits, cacahuètes, chips... **Essayez de les remplacer selon la saison** par des tomates-cerises, des radis, des billes de melon, des carottes, du céleri, des concombres coupés en bâtonnets à tremper dans une sauce au yaourt ou au fromage blanc colorée de rouge-paprika, jaune-safran, vert-persil haché...



## quel type d'eau choisir ?

Si vous achetez des eaux en bouteille, **évités les eaux minérales trop riches en sodium. Regardez les étiquettes et comparez les teneurs en sel.**



## comment éviter les excès quand on aime le fromage ou les charcuteries ?



**Certains fromages sont très salés** : c'est le cas par exemple des fromages à pâte dure (type emmental), des bleus, des fromages à tartiner... Mettez sur la variété des fromages pour équilibrer vos apports ! **La plupart des charcuteries** (saucisses, saucissons, jambon cru...) étant riches en sel, consommez-les plus occasionnellement et limitez les quantités consommées. Pour choisir entre deux produits, pensez à comparer les teneurs en sel quand elles sont mentionnées sur les étiquettes.

## comment limiter les apports en sel de mes enfants ?



Il est plus facile d'éduquer le goût des enfants que de rééduquer celui des adultes ! **Il est donc important de les initier très tôt au goût des aliments tels qu'ils sont et de leur apprendre la variété des saveurs.** Conseillez-leur également de goûter avant de resaler, ça évite de manger trop salé et ce geste deviendra plus tard un réflexe...

### À retenir

- Comparez plus souvent les étiquettes pour repérer les aliments les plus salés.
- Goûtez vos plats avant de les resaler.
- Réduisez la quantité de sel ajouté dans les eaux de cuisson.
- Laissez la salière en cuisine. Il n'est pas toujours nécessaire de l'apporter à table.
- Apprenez très tôt aux enfants le vrai goût des aliments.





# Bien manger, bouger plus, on fait comment ?

Il existe 9 repères de consommation  
pour vous aider au quotidien :

**Au moins 5 fruits et légumes  
par jour**

**De la viande, du poisson  
ou des œufs, 1 à 2 fois par jour**

**Des féculents à chaque repas  
(selon l'appétit)**

**3 produits laitiers par jour  
(voire 4 pour les enfants,  
les ados et les plus de 55 ans)**

**De l'eau à volonté**

**Limiter sa consommation de sucre**

**Limiter sa consommation  
de matières grasses**

**Limiter sa consommation de sel**

**Au moins l'équivalent de 30 minutes  
de marche rapide par jour  
(1 heure pour les enfants)**



**Et pour chaque repère,  
il existe une fiche semblable à celle-ci  
pour vous aider dans votre quotidien.**

**Retrouvez les autres fiches  
et tous les conseils pratiques sur**

**[www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)**