

La consommation française

En France, la consommation moyenne de sel est de 10 à 12 g de sel par jour et par personne. Pour fonctionner correctement, notre corps a besoin de 6 à 7 g de sel par jour et par personne.

Les aliments nous apportent naturellement 2 g de sel. Il nous reste donc 4 à 5 g de sel pour couvrir nos besoins quotidiens.



L'influence d'une consommation excessive

Une consommation excessive de sel fait augmenter le volume du sang. En effet, le sel fait appel à de l'eau. Ceci augmente la pression artérielle et donc fatigue le système cardiovasculaire.

Ces recommandations diététiques doivent être incluses dans **une alimentation équilibrée** et associées à **une activité physique régulière**.



NOUS CONTACTER

Centre Delta
RDC haut - Bureau N° 4 bis
4, bd de Créac'h Gwen
29000 QUIMPER
☎ **02.98.10.19.61**
kerdiab@wanadoo.fr
www.kerdiab.org

Horaires :
9h00 - 12h30 13h30 - 17h00
Du lundi au vendredi

Une équipe de professionnels
à votre écoute

Infirmières, secrétaire,
diététiciennes et psychologue

réalisé par :
Florence BERVAS et Marine MORTIER,
diététiciennes Kerdiab.



ALIMENTATION ET SEL

« Contrôler et adapter sa consommation de sel et d'aliments riches en sel »



Conseils alimentaires

Ce qu'il faut retenir...

Lors d'une hypertension ou d'un problème cardio-vasculaire, il est important de contrôler la consommation d'aliments riches en sel et d'éviter une consommation excessive de sel de table. Recommandations par repas :

- saler légèrement les aliments à la cuisson ou cuisiner sans sel et ajouter 1 sachet de sel d'1g (en pharmacie)
- **OU** consommer 1 aliment riche en sel

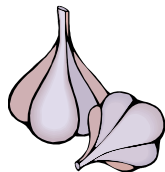


A limiter !

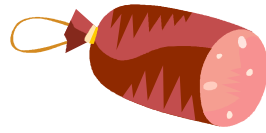
Dans le cadre d'une alimentation équilibrée, il est conseillé de :

- modérer la consommation de sel de table
- éviter la consommation excessive d'aliments riches en sel

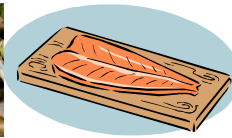
Pour agrémenter vos plats, pensez à utiliser les épices et les aromates !



Les aliments riches en sel



Charcuteries



Coquillages, crustacés, poissons fumés et séchés



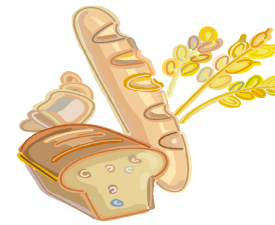
Beurre et margarine salés



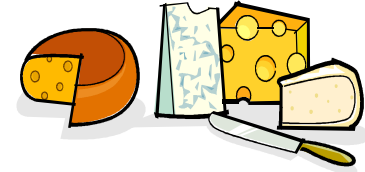
Condiments : cornichons, moutarde, olives en bocal, sauces du commerce...



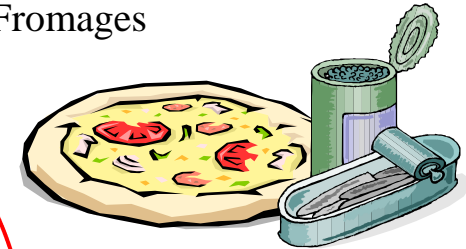
Biscuits apéritifs salés



Pain et viennoiseries



Fromages



Plats cuisinés frais, surgelés ou en conserves, soupe en sachets ou en brique



Certaines eaux gazeuses



Pâtisseries, biscuits sucrés et céréales du petit-déjeuner

A consommer



avec prudence



Médicaments effervescents