

Limiter les produits salés et le sel :

Pas plus de 5 g de sel par jour,

Soit l'équivalent de 2,4 g de sodium (composant du sel)

**Une consommation excessive de sel favorise l'hypertension,
elle-même à l'origine de maladies cardio-vasculaires.**



Chaque petit pas compte et finit par faire une grande différence

Comment réduire sa consommation de sel?

-  Limitez les produits transformés : charcuteries, plats préparés du commerce, soupes déshydratées, biscuits apéritifs etc.
-  Privilégiez le sel iodé (indiqué sur l'étiquette).



Chaque petit pas compte et finit par faire une grande différence

Comment réduire sa consommation de sel?

-  Pour relever vos plats et leur donner du goût, pensez aux épices (curry, paprika), aux condiments, aux aromates (ail, oignon) aux herbes (persil, basilic, coriandre)...
-  À table, goûtez avant de saler, ne resalez pas les produits en conserve.



Chaque petit pas compte et finit par faire une grande différence