



MANGER PEU SALÉ, C'EST POSSIBLE !

QU'EST-CE QU'UNE ALIMENTATION MODÉRÉE EN SEL ?

Une alimentation modérée en sel est une précaution alimentaire recommandée chez les personnes souffrant de diverses maladies cardiaques, rénales, endocriniennes ou dans le cadre de certains traitements (corticoïdes par exemple).

LE DÉFI DU « SANS SEL »

Sans sel ne veut pas dire sans saveur !!!! Cuisiner moins salé mais avec autant de goût. Si le sel est indispensable pour l'organisme, son excès est nuisible. Il favorise la rétention d'eau et l'hypertension artérielle, augmente le risque cardiovasculaire, de cancer de l'estomac, d'ostéoporose. Pour cette raison, tout consommateur averti devrait modérer sa consommation de sel.

OÙ TROUVE T-ON LE SEL ?

Ce que l'on nomme "sel" dans le langage courant correspond en fait à du chlorure de sodium. Il existe deux sources de sel (chlorure de sodium) dans notre alimentation : le sel "visible" que vous ajoutez sous forme de gros sel pour la cuisson des aliments (pâtes, riz, légumes...), et le sel fin pour assaisonner (vinaigrette, sel à table) : celui-ci ne représente que 10 à 20 % du sel que nous consommons; le sel

"caché" dans les aliments : présent à l'état naturel ou ajouté lors de leur fabrication type fromages, charcuteries mais aussi le pain, les viennoiseries, les condiments (moutarde), les sauces, les biscuits salés et même sucrés (pour rehausser leur saveur), les plats cuisinés (pizzas, quiches...)... Celui-ci représente la principale source de sel, environ 80 % !

QUELS SONT LES GESTES SIMPLES À FAIRE AU QUOTIDIEN ?

- Retirer la salière de la table
- Bien lire les étiquettes (ne pas confondre teneur en sel et teneur en sodium)
- Choisissez les aliments non cuisinés, naturels / limiter les produits transformés
- Rincer les légumes des conserves

Quand une étiquette mentionne "taux de sodium", il faut savoir qu'1 g de sodium = 2,54 g de sel

MANGER PEU SALÉ, C'EST POSSIBLE !

| ALIMENTS | Portion | qté sel en g |
|------------------------------|----------|--------------|
| 1 Boudin | 125 g | 1.8 |
| Jambon blanc (1 tr) | 50 g | 1 |
| Mousse de foie | 50 g | 1 |
| Rillettes | 50 g | 1 |
| Jambon de Bayonne | 30 g | 1 |
| Saucisson (5 rondelles) | 50 g | 2 |
| 1 chipolata ou merguez | 55 g | 1.2 |
| Lardons | 30 g | 1 |
| Foie gras | 80 g | 1 |
| Thon au naturel (consERVE) | 140 g | 1 |
| Huîtres (sans l'eau) | 6 unités | 1 |
| Saumon fumé (1 fine tranche) | 30 g | 1 |

| ALIMENTS | Portion | qté sel en g |
|-------------------------------|----------|--------------|
| Pain (1/4 de baguette) | 60 g | 1 |
| 1 petit sachet de chips | 30 g | 0.5 |
| Vichy Saint Yorre | 1 L | 0,5 |
| Biscottes | 8 | 1 |
| Croissant | 50 g | 1 |
| 1 Bouillon Kub | 10 g | 5 |
| Soupe en brique | 150 ml | 1 |
| Gâteau (avec levure chimique) | 1 p | 1 |
| Quiche/Pizza | 1p./150g | 2 |
| Fromage | 40 g | 1 |
| Moutarde | 1 c.à.s. | 1 |
| Ketchup | 30 g | 0.5 |

QUELQUES ASTUCES

Les bons réflexes pour manger moins salé :

- Privilégier les modes de cuisson qui préservent la saveur des aliments : vapeur, papillote, étouffée.
- Miser sur le jus de citron, les aromates et les épices qui peuvent servir de substituts au sel, car ce sont de véritables exhausteurs de goût.
- Ajouter de l'huile crue en fin de cuisson.
- Utiliser le « faux sel » appelé aussi « sel de régime » (pauvres en sodium et plus riches en potassium) sauf en cas d'insuffisance rénale ou d'hyperkaliémie.
- Augmenter le potassium dans ses repas, c'est l'antidote du (chlorure de) sodium ! Sa consommation permet de rétablir un meilleur équilibre entre (chlorures de) sodium et (sel de) potassium. Il se trouve dans les végétaux (légumes, fruits), les légumineuses (lentilles, pois chiches...), les algues... Pour une dose efficace, il faudrait tendre vers 4 à 7 portions (de 80 g) par jour de légumes frais et 3 à 4 portions de fruits frais et secs.
- Privilégier les aliments forts en goût qui ne méritent donc pas d'être resalés (légumes : chou, céleri... ; poissons : saumon, maquereau... ; viandes : agneau, bœuf...)
- Relevez vos volailles et poissons blancs d'une julienne ou fondue (poireaux, fenouil) de légumes, d'une pointe d'huile d'olive, de jus de citron ou de vin blanc.