

LE SEL

- ❖ Que nous apporte le sel ?
 - Le sel nous apporte le sodium : important pour notre organisme. Il aide 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 limiter votre consommation ?
 - Une consommation trop importante de sel a des effets négatifs sur la santé :
 - augmentation de la **pression artérielle** et du risque de **maladies cardiovasculaires**
 - aggravation de certains problèmes de santé : **rétenion d'eau ou ostéoporose.**

- ❖ Comment réduire votre consommation de sel ?
 - Environ **80 % du sel que nous consommons vient des aliments eux-mêmes.** Les **20 %** restants provient du **sel ajouté** lors de la cuisson ou dans l'assiette.
 - En moyenne, nous consommons environ 8 à 9 g par jour de sel alors que **5 à 6 g sont suffisants.**
 - Le sel iodé : l'iode est indispensable à notre organisme. **Pensez à utiliser uniquement du sel iodé.**
 - **Ci dessous une liste d'aliments riches en sel à limiter :**

Groupe d'aliments	A limiter
Produits laitiers	Fromages à pâte dur ou fermenté Consommation de fromage supérieur à 30g / jour
Viandes – Poissons – Œufs	Charcuterie - Plats cuisinés - Bouillon de viande Viandes et Poissons : marinés, faisandés, fumées, séchés Poissons en conserve – Crustacés – Coquillages – Œufs de poisson - Soupe de poisson
Légumes	Conserves Préparations industrielles : surgelés préparés, potages en brique, potage déshydraté, purées instantanées, jus de légumes (surtout jus de tomate), choucroute, concentré de tomate,
Fruits	Fruits oléagineux enrobés de sel (amandes, noix, pignons, pistaches) Attention aux conservateurs tel que le Benzoate de Sodium dans les fruits en conserve naturel ou dans les fruits en sirop ou les compotes
Céréales et féculents	Mais appertisé – frites – chips - biscuits apéritifs Eviter riz, pâtes dans les préparations industrielles Légumes secs en conserve et les plats préparés
Matière grasse	Margarine - beurre salé ou demie sel - produits allégés - sauces industrielles – végétaline – saindoux
Produits sucrés et dérivés	Gelée de fruits : attention au benzoate de sodium Attention aux pâtisseries industrielles Confiseries, chocolats (++ au lait)
Assaisonnement	Sel de table (gros sel, sel fin...) - Sel de cuivre – Moutarde – pickles – cornichons – câpre – olives – algues Les sauces industrielles
Boisson	Sodas - eau de vichy – vals - badois - jus de fruits gazeux

LE SEL (suite)

- ❖ Conseils essentiels en cuisine ?
 - Lorsque vous faites bouillir de l'eau pour du riz ou des pâtes, **réduisez la quantité de sel que vous ajoutez dans l'eau.**
 - **N'oubliez pas de goûter votre plat avant de le saler ou de le resaler.**
 - Pour la cuisson des viandes et des légumes : remplacez le sel par des **mélanges d'arômes variés** (herbes de provence, ciboulette, basilic etc...)
 - Pour relever poissons et salades de crudités, pensez au **jus de citron.**
 - **Pensez aussi aux épices** pour rehausser la saveur des plats : cumin, paprika, curry, muscade, poivre, baies de roses, précieuses
 - N'oubliez pas d'avoir à disposition de **l'ail, de l'oignon ou de l'échalote** selon vos goûts, frais ou surgelés.
 - Essayez d'utiliser les **aliments « bruts», non préparés**, qui contiennent naturellement moins de sel.
 - Pour manger moins saler, apprenez à **lire les étiquettes** sur les emballages, le sel peut s'appeler «sel», «sodium» ou «chlorure de sodium» en comparant les étiquettes.
À savoir : 1g de sodium équivaut à 2,5g de sel.

- ❖ Quelques repères
 - On retrouve environ 1g de sel dans :
 - une rondelle de saucisson
 - une poignée de biscuit apéritifs ou de chips
 - le tiers d'un sandwich
 - un bol de soupe
 - quatre tranches de pain
 - une part de pizza