



TOP LE SEL?

STOP LE SEL!

Mais au fait, c'est quoi le sel ?



Le sel que nous consommons dans notre alimentation est, en fait, du chlorure de sodium ou NaCl. L'élément qui pose problème dans cette formule, c'est le sodium. Le sodium, pourtant vital à notre organisme pour de multiples fonctions (transmission de l'influx nerveux, contraction des muscles, maintien de l'hydratation du corps,...) est présent en trop grandes quantités dans les aliments. La source principale de sodium dans les aliments est le sel. C'est pourquoi, la plupart des recommandations pour limiter la consommation de sodium sont exprimées en quantité de sel consommé. L'excès de sodium peut causer de l'hypertension artérielle, maladie dangereuse pour la santé de notre cœur.

Le sel est très présent dans notre alimentation quotidienne, ce qui fait que nous consommons beaucoup trop de sodium.

6 g de sel par jour

est le maximum conseillé pour les adultes. Trop de sodium peut causer de l'hypertension qui est responsable d'accidents cardio-vasculaires graves.

Il peut aussi être un facteur de risque pour le cancer de l'estomac et pour l'ostéoporose. Il est donc très important de

réduire sa consommation de sel

pour limiter son apport en sodium.

	Consommation maximum de sel par jour
Adultes	6 g*
11 à 18 ans	4 g
7 à 10 ans	3 g
4 à 6 ans	1,75 g
Bébés et jeunes enfants (0-3ans)	le moins possible (= 0 g)

* L'Organisation Mondiale de la Santé recommande même un maximum de 5 g par jour.



Près de 75%
du sel que nous consommons
est déjà dans la nourriture
que nous achetons ou mangeons
à l'extérieur (au restaurant, au travail,...).

La majorité des aliments contiennent du sel en quantités variables

les produits céréaliers

pain*, viennoiseries, céréales, biscuits,...

les aliments préparés

pizzas, soupes, plats préparés,...

les charcuteries et les fromages

saucisson, pâté, jambon, fromages,...

les sauces

mayonnaise, ketchup, béarnaise,...

et les snack-apéritifs

chips, cacahuètes,...

Et malgré tout, nous rajoutons encore du sel en cuisine ou à table

sauces, plats, pommes de terre, pâtes, frites,...

* La teneur en sel du pain ne doit pas être un frein à sa consommation car c'est un aliment essentiel à notre alimentation.

8 conseils tout simples pour vous aider à contrôler votre consommation de sel.

En faisant vos courses.

Lisez attentivement les étiquettes des produits que vous désirez acheter pour savoir quelle quantité de sel ils contiennent. De plus en plus de produits mentionnent sur leur emballage la teneur en sodium par 100 g d'aliment.

Attention 1 g de sodium = 2,5 g de sel.

(référez-vous à votre salinomètre pour vous aider à la conversion).

Un petit truc ?

Consultez la liste des ingrédients indiquée sur les emballages des aliments. Ils sont mentionnés par ordre décroissant de leur quantité dans le produit. Cela vous donnera donc facilement une indication quant à la présence de sel ajouté !



Peu ou fort salé ?

Avant d'acheter un produit et en utilisant ce tableau tout simple, déterminez si votre nourriture est plus ou moins riche en sel.

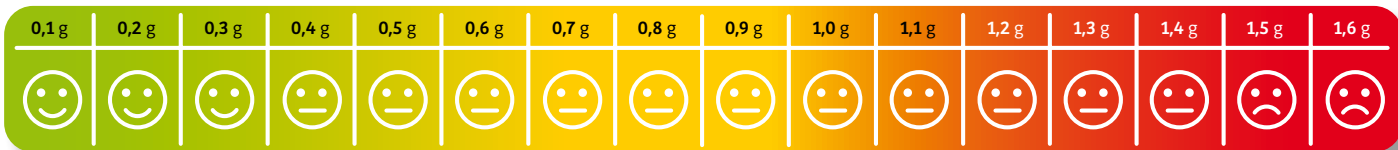
Découvrez le salinomètre!

Pratique et ludique, il vous permettra de faire la conversion entre sodium et sel et de déterminer ainsi la teneur en sel de vos aliments.

Demandez-le sur www.stoplesel.be, il est gratuit!

Valeur en grammes												SEL		STOP LE SEL !					
0	0,13	0,25	0,38	0,50	0,63	0,75	0,88	1,00	1,13	1,25	1,38	1,50	1,63	1,75	1,88	2,00	2,13	2,25	2,38
1,25	1,38	1,50	1,63	1,75	1,88	2,00	2,13	2,25	2,38	2,50	2,63	2,75	2,88	3,00	3,13	3,25	3,38	3,50	3,63
3,75	3,88	4,00	4,13	4,25	4,38	4,50	4,63	4,75	4,88										

Teneur en sel pour 100 g de produit :



Pauvre en sel.
Contribue peu à l'apport
en sodium.

Teneur en
sel acceptable.
A consommer
avec modération.

Riche en sel.
A limiter autant
que possible.

CONSEIL 2

En mangeant des fruits, des légumes et des pommes de terre.

Plus frais que nature ! Légers en sodium mais pleins de vitamines et autres composants importants pour votre santé, ils sont les meilleurs amis de votre équilibre alimentaire. Comme en-cas, plat principal, snack, dessert ou accompagnement de vos repas, leur apport en calories est très léger. Ils sont pleins de goût et riches en fibres...



CONSEIL 3

En assaisonnant autrement.

Pour relever le goût de vos plats, préférez les herbes (persil, basilic, menthe,...), les épices (poivre, paprika, cumin,... mais faites attention aux mélanges d'épices pouvant contenir du sel), l'ail, les oignons et échalotes, les cornichons, le vinaigre, le jus de citron,... plutôt que le sel.



CONSEIL 4

En favorisant un petit-déjeuner à faible teneur en sel.

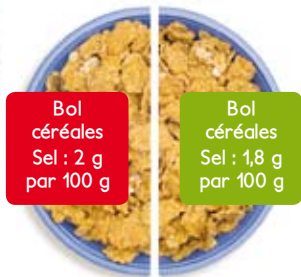
Préférez du pain ou un bol de céréales pauvres en sel avec un fruit et un produit laitier.



CONSEIL 5

En choisissant des produits moins salés.

Sachez que des produits qui peuvent sembler comparables se différencient parfois très nettement par leur teneur en sel. Choisissez plutôt les produits qui en contiennent le moins... Savez-vous que vous pourriez habituer votre goût à moins de sel en seulement 3 semaines ?



CONSEIL 6

En limitant le «fast-food».

Certains sandwiches du snack ou de la cantine, les hamburgers des restaurants rapides, les frites,... sont à consommer avec modération. Préférez une nourriture plus équilibrée et contenant moins de sel.



CONSEIL 7

En évitant la salière.

Ne mettez plus la salière à table, de manière à ne pas être tenté de resaler vos plats systématiquement. Lorsque vous cuisinez, oubliez également le réflexe «sel». Goûtez vos préparations avant de les saler, il n'est peut-être pas nécessaire d'en rajouter...



CONSEIL 8

En préférant le sel iodé.

L'iode est un élément essentiel dans le processus de croissance de l'organisme. Dès lors, si vous désirez utiliser du sel, achetez uniquement du sel iodé. Seul le sel portant la mention «sel iodé» est réellement riche en iode. Des variétés, peut-être très à la mode, comme le sel de mer, la fleur de sel, le sel de Guérande... ne contiennent pas d'iode (sauf si mentionné sur l'étiquette). Optez pour le sel iodé : le goût ne change pas, c'est votre santé qui fera la différence !

Pour plus d'informations,
rendez-vous sur notre site
à la page
www.stoplesel.be





Plan
National
Nutrition
Santé

LIGUE CARDIOLOGIQUE BELGE ASBL



service public fédéral
**SANTÉ PUBLIQUE,
SÉCURITÉ DE LA CHAÎNE ALIMENTAIRE
ET ENVIRONNEMENT**



Une alimentation équilibrée est à la base d'une bonne santé. Bien manger ne signifie pas abandonner vos aliments préférés, mais de les choisir de façon sensée.

Faites régulièrement de l'activité physique et adaptez votre alimentation afin de contribuer positivement à votre niveau de santé.

Le contrôle de votre consommation en sel est primordial. Cette brochure a été spécialement réalisée pour vous apporter des conseils sur le sujet. Consultez-la sans modération, parlez-en avec vos enfants, vos amis, vos collègues et rendez-vous sur www.stoplesel.be pour tout complément d'informations.

Alors, le sel... Stop!

www.stoplesel.be