

## Avantages d'une consommation réduite de sel

Réduire votre consommation de sel vous permettra d'abaisser votre tension artérielle et, par conséquent, de diminuer le risque de maladies cardio-vasculaires.

Une activité physique suffisante, peu d'alcool et une consommation importante de fruits et légumes renforcent l'effet hypotenseur d'une alimentation pauvre en sel.

### Soutenu par :



SVDE ASDD

Schweizerischer Verband  
der Ernährungsberater/innen  
Association suisse  
des diététiciens-ne-s  
Associazione Svizzera  
delle-dei Dietiste-i



Schweizerische Herzstiftung  
Fondation Suisse de Cardiologie  
Fondazione Svizzera di Cardiologia

### En collaboration avec :



Schweizerische Hypertonie Gesellschaft  
Société Suisse d'Hypertension  
Società Svizzera d'Ipertensione  
Swiss Society of Hypertension

### Vous trouverez davantage d'informations sur :

[www.osav.admin.ch](http://www.osav.admin.ch) et [www.swissheart.ch](http://www.swissheart.ch)

### Source des photos :

[www.fotolia.com](http://www.fotolia.com)

### Source :

OFCL, Diffusion des publications fédérales, CH-3003 Berne  
[www.publicationsfederales.admin.ch](http://www.publicationsfederales.admin.ch)

## Le sel

Sel et santé ne font pas bon ménage.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Département fédéral de l'intérieur DFI  
**Office fédéral de la sécurité alimentaire et  
des affaires vétérinaires OSAV**

## Réduisez votre consommation de sel

Une alimentation riche en sel peut augmenter la tension artérielle, et donc accroître le risque de maladies cardio-vasculaires. Tout le monde ne réagit pas de la même manière à la consommation de sel, mais les adultes comme les enfants peuvent tirer profit d'une diminution de l'apport en sel, y compris les personnes qui ont une tension normale et qui ne sont pas particulièrement sensibles au sel. Cette sensibilité peut d'ailleurs évoluer avec l'âge.

En Suisse, nous consommons généralement trop de sel :

Consommation moyenne de sel en Suisse	Consommation de sel recommandée par l'OMS
env. 9 grammes par jour soit env. 2 cuillères à café rases	moins de 5 grammes par jour soit env. une cuillère à café rase <sup>1</sup>

## Quelles sont les denrées alimentaires qui contribuent le plus à la consommation de sel ?

Environ 70 à 80 % du sel que nous absorbons provient de produits préparés. Les produits ci-après constituent les principales sources de notre consommation quotidienne de sel :

- pain et produits de boulangerie
- fromage et produits à base de fromage (p. ex. fondue)
- produits carnés (p. ex. saucisses, jambon, lard, etc.)
- produits prêts à l'emploi (plats cuisinés, composants de menus, etc.)
- snacks salés
- soupes

On trouve par exemple 1 gramme de sel dans :

- 1 petit pain
- 70 g de gruyère
- 235 g d'emmental
- 20 g de jambon cru
- 50 g de jambon cuit
- 50 g de saucisse à rôtir
- 1l de velouté



## Astuces pour réduire votre consommation quotidienne de sel :

- Goûtez chaque plat avant de prendre la salière.
- Cuisinez autant que possible vous-même avec des produits frais et non transformés.
- Assaisonnez avec des herbes, des épices ou d'autres condiments comme du citron, de l'oignon, de l'ail, du poivre ou du paprika. Ajoutez le sel seulement à la fin.
- Réduisez progressivement la quantité de sel et de produits d'assaisonnement à forte teneur en sel, comme les cubes de bouillon, les condiments ou la sauce soja, afin de vous habituer peu à peu à de nouvelles saveurs.
- Lisez les étiquetages nutritionnels figurant sur les emballages pour vous faire une idée de la teneur en sel des différents produits.

Pour prévenir une carence en iode, préférez le sel iodé et les produits qui contiennent ce type de sel. La mention de l'utilisation de sel iodé doit figurer dans la liste des ingrédients des aliments emballés. Vous y trouverez des termes tels que « sel comestible iodé », « sel de cuisine iodé » ou « sel iodé ».

Le sel marin, la fleur de sel, les sels de certaines régions (p. ex. le sel de l'Himalaya), les sels de spécialité ainsi que les cubes de bouillon et autres produits d'assaisonnement (p. ex. Aromat, Trocomare ou Maggi) contiennent tous du chlorure de sodium (la désignation chimique du sel de cuisine) et ne contribuent donc pas à réduire les apports en sel. Le sel marin et les sels spéciaux ne contiennent en général qu'une très faible quantité d'iode : ils ne devraient donc remplacer le sel iodé que de façon exceptionnelle.



<sup>1</sup> Pour les enfants, ces doses sont encore plus faibles.