

## LE SEL, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Le sel de notre alimentation, ou chlorure de sodium, est constitué de chlore et de sodium.

- Dans 1 gramme de sel, il y a 400 mg de sodium et 600 mg de chlore.
- 1 gramme de sodium correspond donc à 2,5 g de sel.

## LE SEL, IL EN FAUT UN PEU MAIS PAS TROP

- Le corps humain a besoin de sel, à hauteur de **2,5 g de sel** (1 g de sodium) par jour pour un adulte, pour la régulation de la pression et du volume sanguin, le fonctionnement des muscles, ou le cheminement de l'influx nerveux.
- La consommation moyenne en Nouvelle-Calédonie est **5 à 10 fois supérieure**.
- Une consommation trop importante de sel a des effets négatifs sur la santé, car elle entraîne une augmentation de la tension artérielle et, assez rapidement, des risques de maladies cardio-vasculaires et d'accidents vasculaires cérébraux (AVC). Le sel peut également aggraver certains problèmes de santé, tels que l'insuffisance rénale, les cancers digestifs ou l'ostéoporose.



Pour limiter ma consommation de sel, je prends le temps de lire les étiquettes et de comparer les produits pour choisir le moins salé.

### Attention :

- Le sel se cache sous plusieurs noms :  
Sel, sodium, chlorure de sodium.  
1g de sodium = 2,5 g de sel.
- La consommation maximum de sel recommandée par jour est de 5 g.



AGENCE SANITAIRE ET SOCIALE  
de la Nouvelle-Calédonie

L'ABUS DE SEL EST MAUVAIS POUR LA SANTÉ

**Mange moins gras, moins sucré, moins salé**  
Plus d'infos sur [www.mangemieuxbougeplus.nc](http://www.mangemieuxbougeplus.nc)

## JE CHANGE MES HABITUDES

# POUR PROTÉGER LA SANTÉ DE CEUX QUE J'AIME...



# J'AI DÉCIDÉ QU'ON ALLAIT MANGER MOINS SALÉ !



AGENCE SANITAIRE ET SOCIALE  
de la Nouvelle-Calédonie

# COMMENT FAIRE POUR RÉDUIRE MA CONSOMMATION DE SEL ?

## JE CHOISIS MES ALIMENTS

- Entre deux produits qui semblent identiques (y compris les eaux en bouteille), je compare la teneur en sel (sodium) et je choisis le moins salé.
- Dans la mesure du possible, j'utilise des aliments « frais », non préparés, qui contiennent naturellement moins de sel, et je prends le temps de les cuisiner.

“ Je cuisine en plus grande quantité pour pouvoir congeler mes propres plats préparés, comme les soupes. Et en plus, c'est économique ! ”



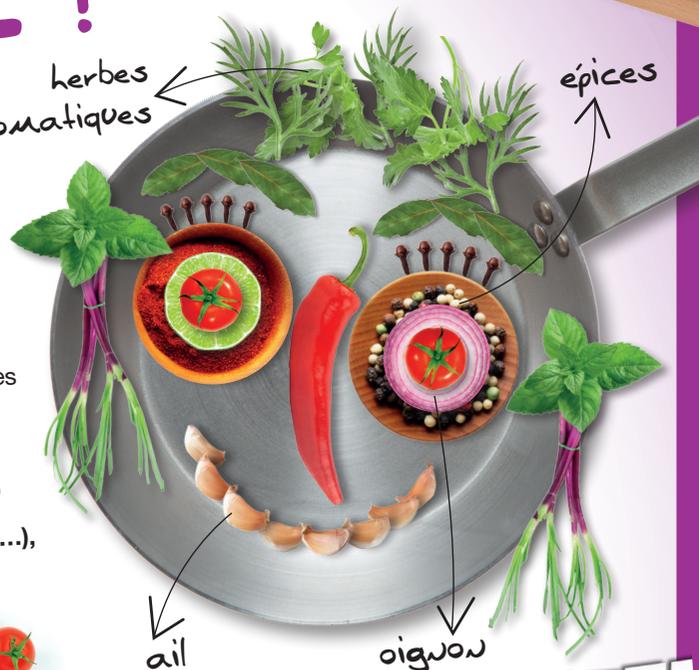
## EN CUISINE, JE RÉDUIS LA QUANTITÉ DE SEL AJOUTÉ

- Je réduis progressivement la quantité de sel, de sauce de soja, de bouillon cube, que j'utilise en cuisinant et je n'utilise qu'un produit salé à la fois
- Je varie les plaisirs, je rajoute de la saveur et de la couleur à mes plats en utilisant :
  - de l'ail, de l'oignon, des oignons verts, de l'échalote (frais ou surgelés),
  - des herbes aromatiques (thym, basilic, aneth, citronnelle, menthe,...),
  - des épices (curry, muscade, graines de coriandre, poivre...),
  - du citron (en zeste ou en jus).



herbes aromatiques

épices



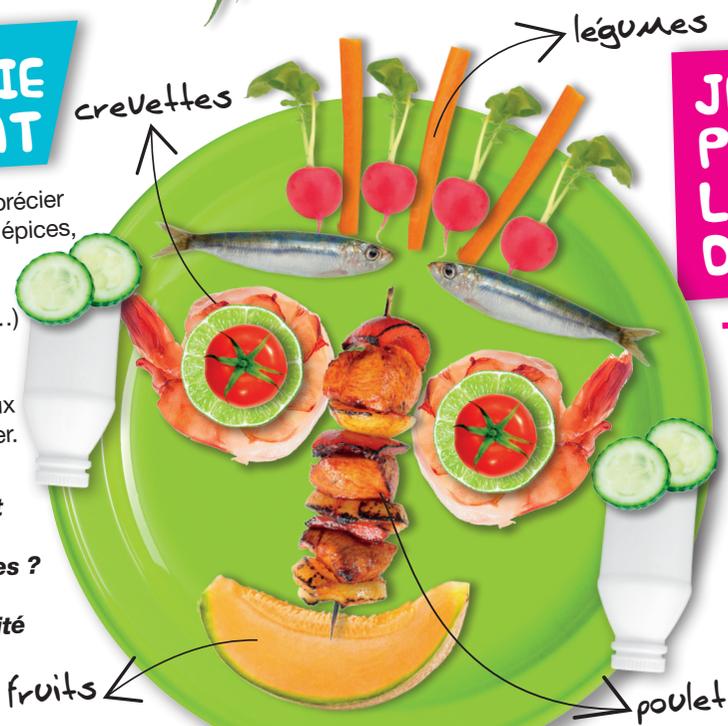
ail

oignon

## À TABLE, J'APPRÉCIE LA SAVEUR DU PLAT

- J'apprends très tôt à mes enfants à apprécier le vrai goût des aliments, la saveur des épices, et des herbes aromatiques.
- Je laisse le sel (salière, arôme saveur, sauce de soja, moutarde, condiments...) en cuisine : cela laisse plus de place à table !
- Le plat servi est probablement délicieux et déjà salé, je le goûte avant de resaler.

“ Savez-vous que votre goût s'adapte à la réduction du sel en moins de 3 semaines ? D'où l'intérêt de réduire progressivement la quantité de sel dans vos plats. ”



## JE RÉDUIS PROGRESSIVEMENT LA CONSOMMATION DE PRODUITS SALÉS

- Certains aliments sont très salés, j'apprends à les reconnaître pour en manger plus rarement. En particulier, les sauces (mayonnaise, sauce tomate, moutarde...), la charcuterie, les chips, les biscuits apéritif, le fromage, les plats préparés (congelés, en conserves ou en barquettes), le pain, les biscuits, les viennoiseries, les soupes en sachets ou en bols...

“ Astuce : je prends le temps de les apprécier pour en manger moins ! ”

### Astuces pour l'apéritif :

- > Je prépare de petits sandwiches au pain complet (au jambon, au thon fumé, au saucisson de cerf).
- > Je confectionne une quiche, une pizza maison ou des rouleaux de printemps.
- > Je propose des tomates-cerises, des radis, des bâtonnets de carottes, de celeri, ou de concombre à tremper dans une sauce au yaourt ou au fromage blanc, agrémentée d'ail, de persil ou de curry.
- > Je fais le plein de vitamines avec des brochettes de fruits de saison.