

# Notre consommation de sel

Nous mangeons trop de sel ! En moyenne, quatre fois plus que nos besoins de base !! Pour réduire la consommation, il faut faire la cuisine soi-même, autant que possible et ainsi vous savez vraiment combien de sel vous devez prendre. Dans les plats préparés, les fromages, les charcuteries, il est utilisé pour rehausser le goût mais également pour augmenter la durée de conservation. Ce qui n'est pas bon pour notre santé ! C'est pourquoi il est conseillé de réduire sa consommation !

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) recommande une consommation maximale de 5 g de sel par jour. Un excès peut entraîner une pression artérielle trop élevée, des problèmes cardiaques et peuvent même provoquer une AVC.



## Conseils à suivre quand on cuisine

Remplacer le sel par des mélanges d'aromates, des herbes aromatiques (thym, ciboulette, cerfeuil, estragon, basilic...) ou encore des épices tels que curcuma, curry, muscade... Mais également en rajoutant de l'ail, des oignons, des échalotes.. ils agrémentent de nombreuses préparations et sont très sains.

## Le sel est essentiel pour la vie

Il ne faut pas bannir complètement le sel car en petite quantité, il est vital ! Il est composé de chlorure de sodium qui aide à bien répartir l'eau dans le corps et à réguler la pression sanguine. Il est également essentiel au bon fonctionnement des muscles.

Lis le texte ci-dessus 1 - 2 fois et trouve les informations importantes qu'il faut retenir.  
Essaie de répondre aux questions !

1. Quelle est la quantité de sel recommandée par jour ?

Au maximum il faudrait consommer 5 g de sel.

2. Dans quels produits trouve-t-on le plus de sel ?

Dans les plats cuisinés, les fromages, les charcuteries.

3. Quels produits peuvent remplacer le sel ?

Des herbes aromatiques et des épices.

4. Pourquoi faut-il un minimum de sel ?

Pour répartir l'eau dans le corps et le bon fonctionnement des muscles..

5. Quelles maladies peut-on avoir en consommant trop de sel ?

Pression artérielle trop élevée, problèmes cardiaques, risque d'AVC

