



Le Sel et la Tension Artérielle

L'excès de sel dans l'alimentation élève la tension artérielle et expose au risque d'Accident Vasculaire Cérébral.

La consommation journalière de sel est en moyenne de 10g/j.

Notre corps n'a besoin que de 0,5g/j de sel.

Réduire l'apport de sel va aider à baisser la Tension Artérielle.

Aliments à forte teneur en sel (plus de 70mg de sel/100g) :

- Charcuterie, Abats.
- Beurre, Olives, Cornichons
- Légumes en conserves, Surgelés
- Potages en sachets, Bouillons, Chips
- Glaces, Pâtisseries, Limonades
- Eaux minérales (Riches en sodium) et équivalents

Aliments à faible teneur en sel :

- Pâtes, Semoule, Pomme de terre...
- Légumes frais, Légumes secs...
- Fruits frais...
- Jus de fruits naturels...

De façon générale :

- Évitez d'ajouter du sel à votre alimentation.
- Évitez les aliments en conserves.
- Évitez les aliments surgelés ou préparés commercialement (Fast foods: Pizzas, Hamburgers...)
- Utilisez les épices et les herbes, pour savourer le goût naturel des aliments.