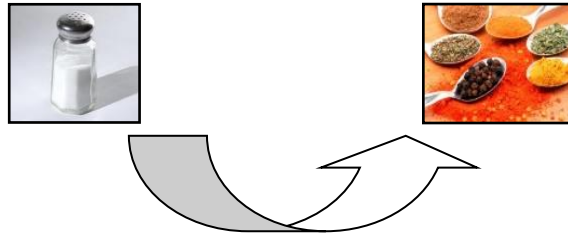


La consommation en sel et la maladie rénale

La consommation en sel et la maladie rénale

Moins de sel et plus de saveurs?



Le sel **est indispensable à la vie**, il joue un rôle important dans la transmission de l'influx nerveux, la régulation et la répartition de la masse d'eau dans l'organisme. Même sans ajout de sel, les besoins de l'organisme sont couverts. Cet apport est estimé à 2g de sel chez le sujet sain.

L'excès de sel est éliminé par le rein ; un apport bien adapté permet d'éviter une surcharge de travail pour le rein et améliore le contrôle de la tension artérielle.

Pour comprendre:

En chimie, le **sel de cuisine est du chlorure de sodium (NaCl)**. Le sodium est présent dans la plupart des aliments.

Les étiquetages alimentaires indiquent généralement une teneur en sodium et non en sel. Pour convertir la teneur en sodium d'un aliment en teneur en sel, il suffit d'appliquer la formule suivante :

$$1 \text{ g de sel} = 1 \text{ g de NaCl soit } 400 \text{ mg (Na}^+) \\ \text{Teneur en sodium} = \text{teneur en sel} / 2.5$$

Les recommandations :

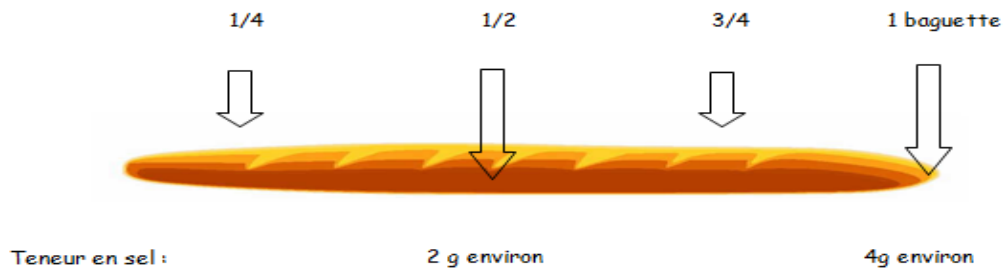
⇒ Un apport de sel compris entre 6 et 8 g de sel par jour est suffisant pour toute personne en bonne santé.

⇒ Un apport de sel maximum de **6g de sel par jour (soit 2.4g de sodium par jour)** en cas d'hypertension artérielle et de maladie rénale chronique.

Les aliments riches en sel



Exemple du pain



Que puis-je faire ?

	Mes habitudes	Adaptations possibles
n°1	➔	
n°2	➔	
n°3	➔	

Quelques idées pour parfumer vos plats

	AROMATES	EPICES
VIANDES	Herbes de Provence Sauge Estragon Menthe Oignon, ail Origan	Curry Muscade Paprika Poivre Baies roses Piment doux Safran
POISSONS	Ciboulette Fenouil Aneth Citron Persil Ail, oignon Estragon	Baies roses Paprika Safran Muscade Gingembre
LEGUMES / FECULENTS	Ciboulette Ail, oignon Herbes de Provence Basilic Sariette Fenouil Persil Romarin Laurier	Curry Paprika Cumin Piment Muscade Clou de girofle Baies de genièvre Coriandre Safran Mélange 5 épices



Contient du potassium : Sel de régime



Contient du sel (NaCl) :

- Cubes de bouillon
- Sauces du commerce
- Plats préparés, conserves

