

Sel pour 100g d'aliment



0.83g

**Les soupes en
brique**
1 portion de 300g
= 2.25g de sel



Les soupes industrielles cachent de larges teneurs en sel, utilisées comme conservateurs et exhausteurs de goût. À savoir : tous les plats préparés sont trop riches en sel.

**Les produits
allégés en sel**



Le risque qu'ils représentent est de nous inciter à en consommer sans limite sous prétexte qu'ils contiennent moins de sel. Mais «moins» ne veut pas dire «pas du tout». Au contraire, la plupart restent très riches en sel.

➤ Trop de sel, effets sur la santé :

- **Augmentation du risque de développer une hypertension artérielle et des maladies cardiovasculaires associées comme les accidents vasculaires cérébraux, les insuffisances et les maladies cardiaques.**
- **Trop de sel au quotidien augmente aussi le risque de développer des maladies rénales chroniques.**



Près de 80% du sel consommé chaque jour en Europe provient d'aliments transformés ; c'est le «sel caché». Tous les industriels ne jouent pas le jeu de la transparence.

Pour ne pas vous «faire avoir» par le sel caché, privilégiez la cuisine maison plutôt que les plats préparés.



Pensez aux herbes aromatiques et aux épices, ces exhausteurs de goûts idéaux pour faire voyager vos papilles sans élévation du risque cardiovasculaire (curcuma, curry, aneth, coriandre, basilic, paprika, muscade...), **faites vos choix !**

VOTRE PARTENAIRE PRÉVENTION & SANTÉ AU TRAVAIL
Protection du salarié & Conseils à l'employeur

Avec plus de 110 professionnels spécialisés dans la prévention des risques, le suivi individuel des salariés et la promotion de la santé au travail, Santé BTP Normandie est votre interlocuteur privilégié.

VOTRE SERVICE DE SANTÉ AU TRAVAIL :

INFORMATION

SALARIÉ
EMPLOYEUR



LE SEL DANS L'ALIMENTATION

L'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) préconise de **ne pas absorber plus de 5g de sel par jour pour un adulte**. Or, **nous en consommons en moyenne 8 à 19g par jour**.

Mais où trouve t-on le sel ? Voici quelques exemples.

Sel pour 100g d'aliment



61g

Bouillon cube

1 cube de 3.2g
= 1.95g de sel



Les bouillons et autres aides culinaires sont des bombes de sel.

5g

La charcuterie

3 fines rondelles de saucisson ou une tranche (20g) de jambon cru c'est 1g de sel



Les charcuteries sont toutes riches en sel mais les plus salées sont le saucisson sec, le jambon sec, le salami, le jambon fumé et les saucisses.

Les charcuteries doivent donc être consommées avec modération, d'autant plus qu'elles sont également très riches en gras.

1 à 4.1g

Les biscuits apéritifs

1 poignée
= jusqu'à 1g de sel
1 sachet individuel de chips (30g)
= 0.40g de sel



Les biscuits apéritifs les plus salés sont les Bretzels : pour 1 sachet de 100g = 3g de sel.

10 olives noires = 0.9g

Les olives



Ce sont les olives noires qui sont les plus salées. À éviter pour les apéritifs, tout comme les cacahuètes salées et les chips très riches en sel également.

2.6g

La moutarde et les condiments

1 càs* de 15g
= 0.4g de sel



La moutarde est très riche en sel. Toutes les sauces industrielles dont le ketchup et la mayonnaise sont également trop salées. Ne dépassez pas une càs par jour.

Sel pour 100g d'aliment



1.5g

Les fromages



Certains sont très riches en sel : les fromages à pâte dure comme le gruyère, les bleus, les fromages à tartiner.

À savoir : l'emmental, le chèvre frais et le comté ont une teneur en sel faible (60 à 90 mg de sel pour 10g).

2.6g

Les fromages fondus en tranches



Les fromages fondus en tranches sont un piège : ils contiennent en moyenne 2 fois plus de sel ajouté (2.6g/100g) qu'un simple fromage.

1.82g

Le pain

108g/jour consommé en moyenne
= 1.96g de sel



Le pain est une des premières sources de sel dans l'alimentation.

Notre consommation de pain permettrait à elle seule d'atteindre les 40% des apports journaliers recommandés par l'OMS.

1 croissant = 1g

Les viennoiseries Les pâtisseries du commerce



Quand on pense sel, on a tendance à penser aux aliments salés. Or, les viennoiseries, les pâtisseries du commerce...sont riches en sel.

0.83g

Les céréales du petit déjeuner

1 portion de céréales du petit-déjeuner (60g)
= 0.5g de sel



Critiquées pour leurs apports élevés en sucre, leurs teneurs en sel est également un problème.

1.3g

Les produits en conserves «au naturel»



«Au naturel» ne signifie pas «nature». Les conserves «au naturel» contiennent autant de sel ajouté que les conserves «à l'huile».

* càs : cuillère à soupe