

## OBJECTIF

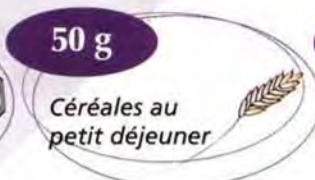
Adapter son alimentation en sel en fonction des besoins de l'organisme et des capacités d'excrétion du rein.

Pour une journée

## POUR COMPRENDRE

- 1 g de sel = 1 g de NaCl = 400 mg de sodium = 400 mg de Na<sup>+</sup>
- Le sel est naturellement présent dans la plupart des aliments.
- Une alimentation sans ajout de sel suffit aux besoins de l'organisme.
- L'excès de sel est éliminé par le rein ; un apport bien adapté permet d'éviter une surcharge de travail, une usure accélérée du rein et améliore le contrôle de la tension artérielle.
- L'apport conseillé en sel dépend de différents facteurs :
  - fonction rénale et diurèse
  - tension artérielle
  - prise de certains médicaments.

**1 g de sel**  
**=**



# SEL

## CONNAÎTRE LES ALIMENTS RICHES EN SEL



## EN PRATIQUE

- ne pas utiliser de «sel de remplacement»
- assaisonner votre cuisine avec poivre, noix de muscade, herbes de provence, persil, thym, laurier, ciboulette, basilic, menthe, ail, oignons, échalotes...
- utiliser des produits frais ou surgelés nature
- choisir les fromages frais : yaourt, fromage blanc, petit suisse...
- boire l'eau du robinet ou une eau contenant moins de 50 mg de sodium par litre (Evian, Volvic, Vittel, Thonon, Perrier, Salvetat, San Pellegrino...)

## A SAVOIR

Le médecin peut vous prescrire de l'eau de Vichy Célestins ou de Saint-Yorre si vous avez besoin de bicarbonates.  
Certains médicaments peuvent contenir du sel.

