

# Réduisez le sel



## Moins de sodium, une meilleure santé



L'apport journalier recommandé est de **2 300 mg**, soit environ une cuillère à café.

- Un excès de sodium (sel) peut être mauvais pour votre santé.
- Il peut augmenter le risque d'hypertension chez les adultes et les enfants. Il augmente également le risque de maladie cardiaque et d'AVC.
- La plupart des personnes consomment trop de sodium, sans parfois en être conscientes.

## Aliments emballés et aliments servis dans les restaurants

### Vrai ou faux ?

Cela se ressent au goût des aliments lorsqu'ils contiennent beaucoup de sodium.

### Faux

La majorité du sodium que nous consommons vient des aliments emballés et des aliments servis dans les restaurants - et leur goût n'est pas toujours salé.



Regardez le pictogramme d'avertissement sur la teneur en sodium sur les menus des chaînes de restaurants. Il est présent lorsqu'un plat contient 2 300 milligrammes (mg) ou plus de sel. Choisissez des plats qui ne sont pas associés à ce pictogramme.

Nutrition Facts	
Serving Size 100g	
Cholesterol 50mg	17%
Sodium 150mg	6%
Total Carbohydrate 10g	3%

Vérifiez l'étiquette des données nutritionnelles sur tous les aliments emballés, même les aliments pour bébé. L'étiquette vous indique la teneur en sodium de chaque portion. Lorsque vous faites vos courses, comparez les étiquettes et choisissez l'option contenant moins de 5 % des besoins quotidiens (daily value, DV) en sodium.

## Bulletin sur la santé

Visitez le site [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) pour consulter tous les bulletins sur la santé.  
Appelez le **311** pour demander l'envoi gratuit de copies.

# Une alimentation saine



Les conseils suivants peuvent vous aider à éviter les aliments transformés et à réduire la quantité de sodium dans votre alimentation :



Préparez plus de repas à la maison en utilisant des fruits et légumes frais, surgelés ou en conserve sans sel ajouté.



Utilisez moins de sodium lorsque vous cuisinez et ajoutez plutôt du sel, à votre convenance, lorsque vous êtes à table.



Pour les en-cas, choisissez des fruits et légumes frais ou des noix, des graines et du popcorn non salés.

Appliquez ces conseils pour une alimentation saine avec vos proches, en particulier vos enfants. Aider vos enfants dès maintenant à adopter de bonnes habitudes alimentaires permet de préserver leur santé future.

## Faire ses courses intelligemment

Parcourez les allées extérieures pour trouver vos produits frais et non transformés.



Produits laitiers/œufs



Viande/volaille/produits de la mer



Charcuterie



Fruits et légumes surgelés

**Allées centrales**  
Vous y trouverez des produits comme des céréales riches en fibres, des beurres de fruits à coque, des céréales entières, des fruits à coque, des fruits secs et des haricots en conserve à faible teneur en sodium.



Fruits et légumes frais



Pain frais



Caisses

## Ressources

### Connectez-vous



@nychealthy



nychealth



@nychealthy

### En savoir plus

Visitez le site [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) et recherchez **sodium**

### Idées d'alimentation saine

Visitez le site [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) et recherchez **healthy eating** (une alimentation saine)

### Recevez les derniers bulletins sur la santé

Visitez le site [nyc.gov/health/pubs](https://nyc.gov/health/pubs)



Visitez le site [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) pour accéder à ce bulletin sur la santé dans d'autres langues et à d'autres traductions de documents relatifs à la santé. Vous avez droit à des services dans votre langue. Ces services sont gratuits dans tous les cabinets et cliniques du Département de la Santé de la ville de New York.