

# Le SEL

Si le sel est un élément indispensable à notre bonne santé, il faut savoir que sa consommation excessive est très néfaste pour la santé.

## Pourquoi est-il trop consommé ?

Parce qu'il est très souvent déjà présent en trop grande quantité dans les aliments préparés que vous achetez, que ce soit des plats prêts à manger mais également des produits intermédiaires tel que des charcuteries, de fromages ou le pain ou même les céréales du petit déjeuner.



## Quels sont les conséquences d'un excès de consommation de sel ?

- Mortalité précoce par infarctus du myocarde et accident vasculaire cérébral (AVC)
- Augmentation de la fréquence de maladies chroniques comme l'Hyper Tension Artérielle (HTA), elle même avec ses propres complications
- Consommation de médicaments associés avec le risque supplémentaire des effets indésirables et du coût des médicaments à prendre souvent à vie.

## Quelles est la quantité recommandée ?

Pour les adultes, l'OMS recommande de consommer moins de 5 grammes (soit un peu moins d'une cuillère à café) de sel par jour.

[Les fausses idées sur le sel](#)