

# Le sel : il en faut un peu ... Mais pas trop !

## Qu'est-ce que le sel nous apporte ?

Le sodium contenu dans le sel joue un rôle important pour notre organisme. Il aide notamment à bien répartir l'eau dans le corps et à réguler la pression et le volume sanguin. Il est également essentiel au bon fonctionnement des muscles, au cheminement de l'influx nerveux et au bon fonctionnement du cœur.

## Mais pourquoi faut-il limiter notre consommation ?

L'Organisation Mondiale de la Santé recommande de ne pas dépasser **6 g de sel par jour soit 2300 mg de sodium**.

Une consommation trop importante de sel a des effets négatifs sur la santé, car elle entraîne une augmentation de la tension artérielle et à terme des risques de maladies cardiovasculaires.

Le sel peut aussi aggraver certains problèmes de santé, tels que la rétention d'eau ou l'ostéoporose.



## ⚠ Quelques repères

On retrouve environ 1 g de sel dans :

- une rondelle de saucisson
- une poignée de biscuits apéritifs ou de chips
- le tiers d'un sandwich
- quatre tranches de pain
- une part de pizza

