



**l'Assurance
Maladie**

Insuffisance cardiaque

4 bons réflexes
à mettre au cœur de votre vie.



**Bouger
chaque jour**



**Se peser
régulièrement**



**Respecter
son traitement
et ses rendez-vous
médicaux**



**Limiter le sel :
fiche mémo
au verso**

RETROUVEZ NOS OUTILS ET NOS CONSEILS SUR [AMELI.FR](https://ameli.fr)
POUR VOUS AIDER À ADOPTER LES BONS RÉFLEXES AU QUOTIDIEN

Scannez ce QR code
pour retrouver nos outils
et nos conseils.





Les réflexes pour limiter le sel

Tout est une question d'équilibre : il faut savoir se faire plaisir tout en restant dans une consommation de sel modérée.



C'EST MEILLEUR AVEC



- ▶ Le poivre, le vinaigre, la moutarde sans sel.
- ▶ Les herbes aromatiques (thym, basilic, estragon) : en sachets, surgelés, fraîches, en pot...
- ▶ Le jus de citron ou du vinaigre (balsamique, de cidre, de framboise...)
- ▶ Les épices (curry, paprika, piment d'Espelette, noix de muscade...)
- ▶ L'ail, oignon, échalotes... frais ou surgelés

Attention aux mélanges prêts-à-l'emploi d'épices ou d'aromates. Lisez bien les étiquettes !



1 G DE SEL =

1 TRANCHE DE JAMBON

1/3 DE BAGUETTE

2 FILETS DE MAQUEREAU

1 BOL DE SOUPE EN BRIQUE

1 POIGNÉE DE BISCUITS APÉRITIFS

4 TRANCHES DE PAIN DE MIE

1 CROISSANT

1 PART DE FROMAGE (40G)

2 RONDELLES DE SAUCISSON

À ÉVITER



- ▶ Les conserves, les jus de légumes
- ▶ Les soupes en briques ou les sachets
- ▶ Les chips, la charcuterie, les biscuits apéritifs, les olives
- ▶ Tous les crustacés et coquillages, les poissons fumés, les pâtes de poisson, les conserves (thon, sardines, anchois)
- ▶ La sauce soja, les cubes de bouillon, les câpres, le concentré de tomates, le sel de céleri
- ▶ La levure chimique, les viennoiseries
- ▶ Certaines eaux gazeuses

Attention, les sels de régime, dont le sel de potassium, ne doivent pas être consommés sans avis médical, car ils peuvent entraîner des problèmes de santé potentiellement graves. Parlez-en impérativement à votre médecin.

À PRIVILÉGIER



À L'APÉRITIF

- ▶ Les légumes (tomates cerises, concombre, radis...), les cacahuètes ou noix de cajou, SANS SEL AJOUTÉ.

AUX 3 REPAS

- ▶ Les légumes surgelés au naturel ou frais
- ▶ La soupe faite maison, sans cube
- ▶ Les poissons blancs et le saumon au naturel
- ▶ La viande maigre
- ▶ L'emmental, le comté ou le chèvre frais (dans la limite de 30 - 40 gr par jour)

AU DESSERT

- ▶ Les gâteaux faits maison

DES ASTUCES POUR VOUS AIDER :

- Faire attention au sel caché : dans les plats préparés, les mélanges d'épices prêts-à-l'emploi, les eaux gazeuses...
- Précisez votre régime alimentaire au restaurant.
- Enlevez la salière sur la table pour ne pas être tenté de vous resservir.

Je traque le sel dans mon assiette avec Cliqua en scannant ce QR code.

