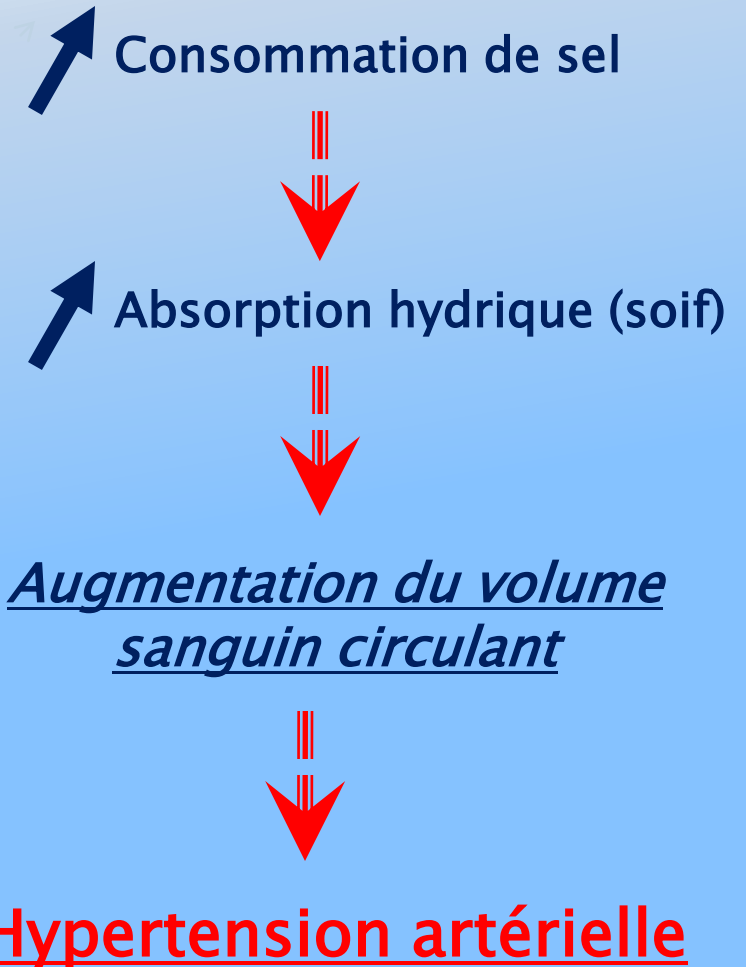
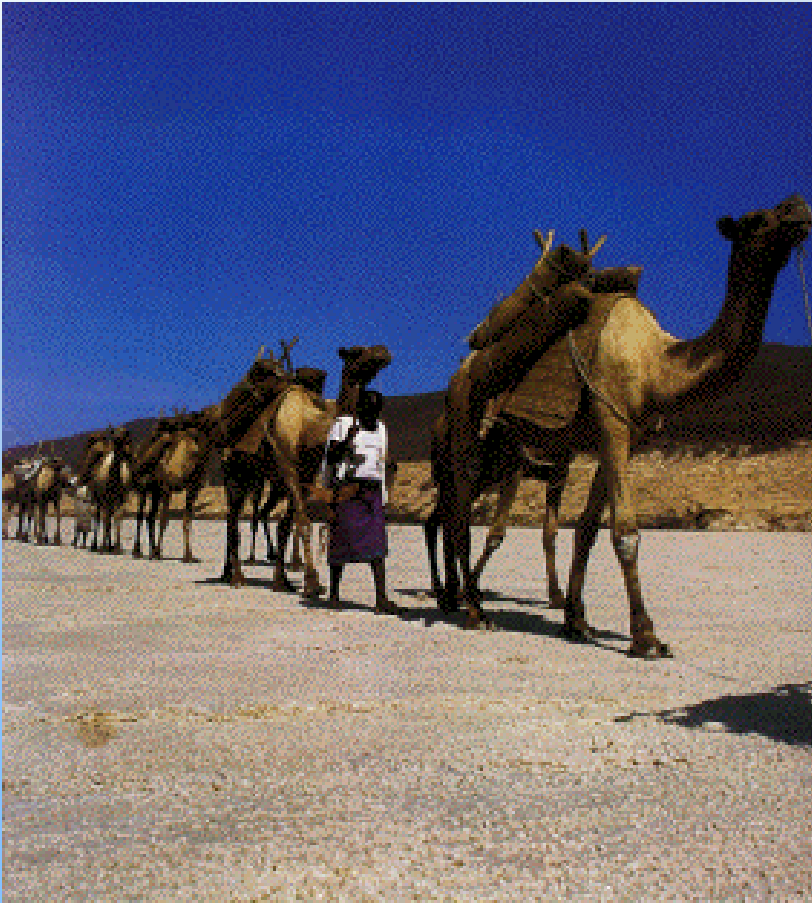


Pourquoi le sel est-il un problème ?

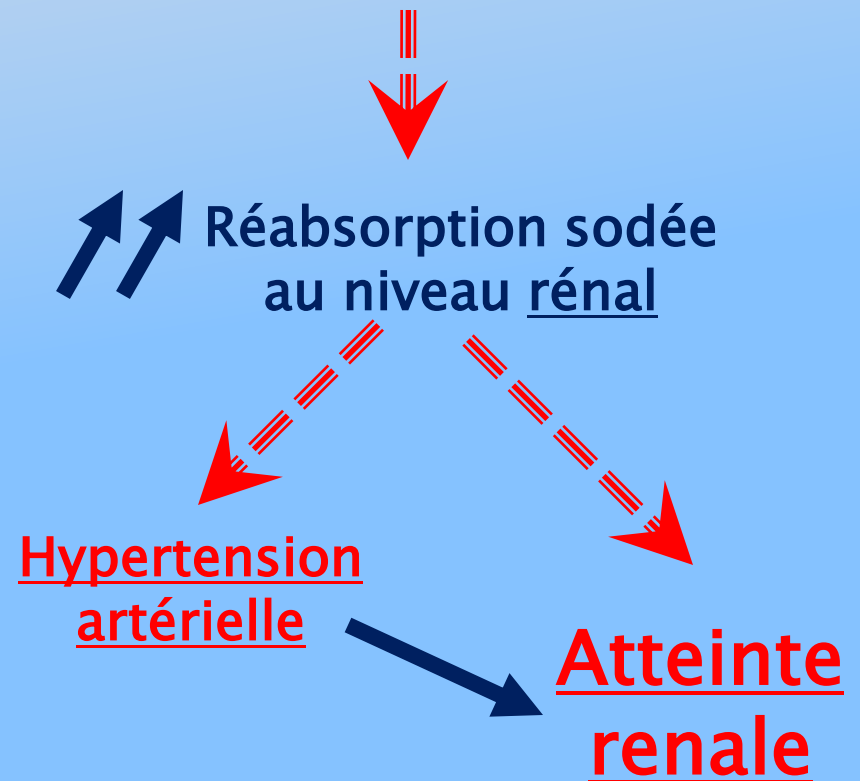


Pourquoi le sel est-il un problème ?

Encore plus dans les populations sub saharienne...



Phénotype rénal à déterminisme génétique complexe



Pourquoi le sel est-il un problème ?

.Afrique du Sud, township du Cap.

.Hypertendus traités.

.↓ sel alimentaire de 40% :

Apport < 6 g/Jour

.Evaluation à 8 semaines

*Diminuer la
consommation de sel:*

Ca marche!

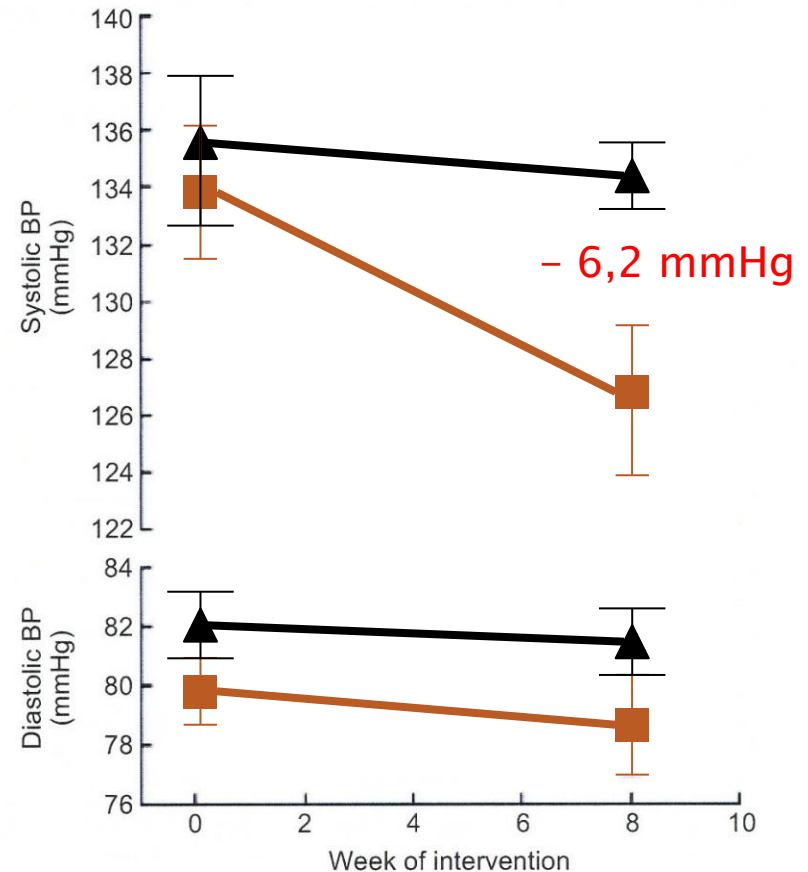


Fig. 4 Mean systolic and diastolic blood pressure (BP) at pre (baseline) and post (mean of week 4 and week 8 measurements), according to diet group allocation (error bars reflect SEM) (▲, contrôle; ■, hyposodé)

Pourquoi le sel est-il un problème ?



Nécessite de limiter
La consommation de sel
À
Moins de 6 grammes
par jour

Pourquoi le sel est-il un problème ?

Le problème du sel caché...



100 g de Pain = 2 g de sel

Une poignée de cacahuètes =
1 g de sel

30 g de fromage = 1 g de sel

Morue, poissons séchés =
Beaucoup de sel

Un cube = 10 grammes de sel

Pourquoi le sel est-il un problème ?

Le problème du sel caché...

S'y retrouver dans les étiquettes...

Teneur en Na (mg) **x 2.50** = Teneur en SEL

Pourquoi le sel est-il un problème ?

$$\text{Teneur en Na (mg)} \times 2.50 = \text{Teneur en SEL}$$



VALEURS NUTRITIONNELLES	Pour 100 g	Pour 250 ml (1/4 de cube)	% RNJ* pour 250 ml
Energie	805 kJ 191 kcal	22 kJ 5 kcal	0,3 %
Protéines	9,6 g	0,3 g	0,6 %
Glucides dont sucres	29,9 g 3,6 g	0,8 g 0,1 g	0,3 % 0,1 %
Lipides dont acides gras saturés	3,3 g 1,0 g	0,1 g 0,0 g	0,1 % 0,0 %
Fibres	1,5 g	0,0 g	0,0 %
Sodium	19,9 g	0,54 g**	22,5 %

**50 grammes
de Sel !!!!**