

LE SEL ET LES ALIMENTS TRANSFORMÉS

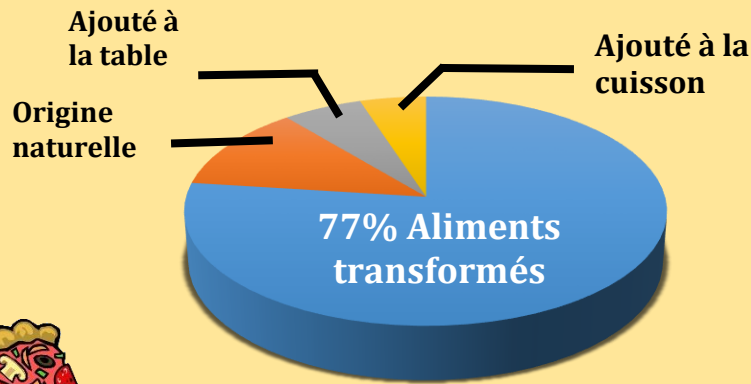
① Qu'est-ce qu'un aliment transformé?



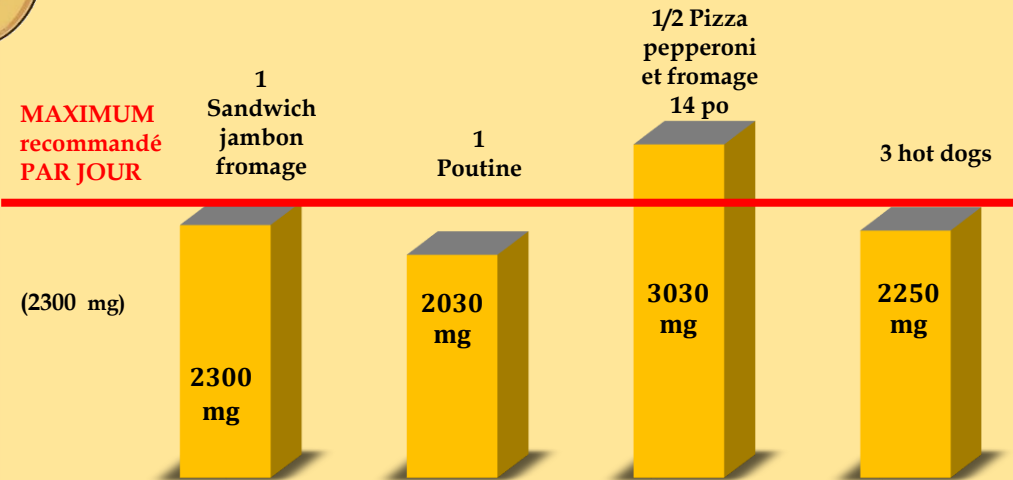
Cuisinez des produits bruts!

② Sources de sodium (sel) dans l'alimentation

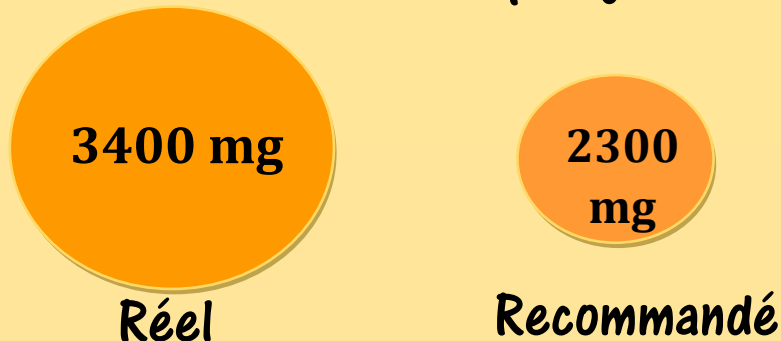
③ Teneur en sel de quelques aliments transformés



Source : Santé Canada, Dépisteur du sodium



④ Consommation en sel par jour au Canada



RISQUES

Trop de sel peut entraîner :
Hypertension, AVC, Maladies du cœur et du rein.