

MIEUX PRÉPARER MON ASSIETTE

LES CONSEILS DE LA CPTS NEMAUSA



Prendre soin de mon **cœur** au quotidien,
c'est aussi dans **mon assiette**.



CPTS
NEMAUSA

COMPRENDRE L'IMPACT DU SEL SUR MON CŒUR



L'insuffisance cardiaque peut réduire l'élimination de l'eau et du sel par l'organisme, ce qui **favorise les œdèmes**.



Limiter sa consommation de sel permet de **réduire la rétention d'eau** et de diminuer la **pression artérielle**, soulageant ainsi le **travail du cœur**.



La dose maximale de sel recommandée en cas d'insuffisance cardiaque est de **4 à 6 grammes par jour**.



IMPORTANT :

Toute restriction sodée doit être discutée avec votre équipe soignante en fonction de votre âge et de vos facteurs de santé associés.



LE PLAISIR DANS L'ASSIETTE AU QUOTIDIEN



Manger équilibré ne **signifie pas sacrifier le goût.**

C'est apprendre à varier ses choix et à privilégier le **fait-maison.**



Pour donner du goût à vos plats **sans ajout de sel**, pensez aux **alternatives naturelles** : ail, oignon, échalote, vinaigre ou jus de citron.



Les **herbes aromatiques** (persil, ciboulette, basilic, thym) et les **épices** (poivre, cumin, paprika) sont vos meilleures alliées pour relever les saveurs.



Attention toutefois aux mélanges d'épices industriels, qui cachent souvent **du sel.**



DES IDÉES POUR VOS MOMENTS PARTAGÉS



L'APÉRO :

Privilégiez les **légumes frais** à croquer (carottes, concombres) ou les **fruits oléagineux** (amandes, noix) non salés.



LE DESSERT :

- Proposez des fruits frais de saison, en salade ou en compote maison. Pour les laitages, préférez le nature, éventuellement agrémenté d'une touche de cannelle.



CONSEIL COURSES :

Pour garder le contrôle, évitez les produits transformés, les plats cuisinés industriels et les conserves, qui sont les principales sources de sel ajouté.



LECTURE DES ÉTIQUETTES :

Prenez l'habitude de consulter les teneurs en sel (NaCl) ou en sodium (Na) sur les emballages pour choisir les produits les moins salés.

