Eric Lebon
Infirmier · Consultation IPA

Fiche pratique · Hypertension

Moins de sel au quotidien

Où se cache le sel, comment lire une étiquette et relever le goût autrement.

Nom	Mon objectif de sel (g/jour)	Date de début

Le sel caché

- Pain et viennoiseries.
- Charcuterie.
- Fromages.
- Soupes, plats préparés, sauces, bouillons.
- Biscuits apéritifs, chips.

Pour relever le goût

- Herbes fraîches ou séchées, ail, oignon.
- Épices, poivre.
- Citron, vinaigre.
- Cuissons vapeur, four, papillote.

Lire une étiquette

Je regarde le sel pour 100 g, puis je pense à la portion.

1. Sel indiqué : je compare 2 produits
2. Seulement sodium : × 2,5 = sel
3. « Sans sel ajouté » : je privilégie

Mon défi sur 4 semaines

Semaine	Mon objectif de la semaine	Fait ?
Semaine 1		
Semaine 2		
Semaine 3		
Semaine 4		

Exemples : pas de salière à table · pain peu salé · soupe maison · charcuterie 1 fois par semaine.

⚠ Attention aux « sels de régime »

Certains remplacent le sodium par du potassium : à éviter avec certains médicaments du cœur ou en cas de maladie rénale. J'en parle à mon IPA, à mon médecin ou à mon pharmacien avant.

Sources : Fédération française de cardiologie (Santé.fr), Anses, HAS (2016), règlement (UE) 1169/2011. Vérifié le 31/10/2026.
Cette fiche informe et ne remplace pas l'avis de votre médecin ou de votre IPA.
Eric Lebon, infirmier · consultipa.ericlebon.fr

Lire l'article complet