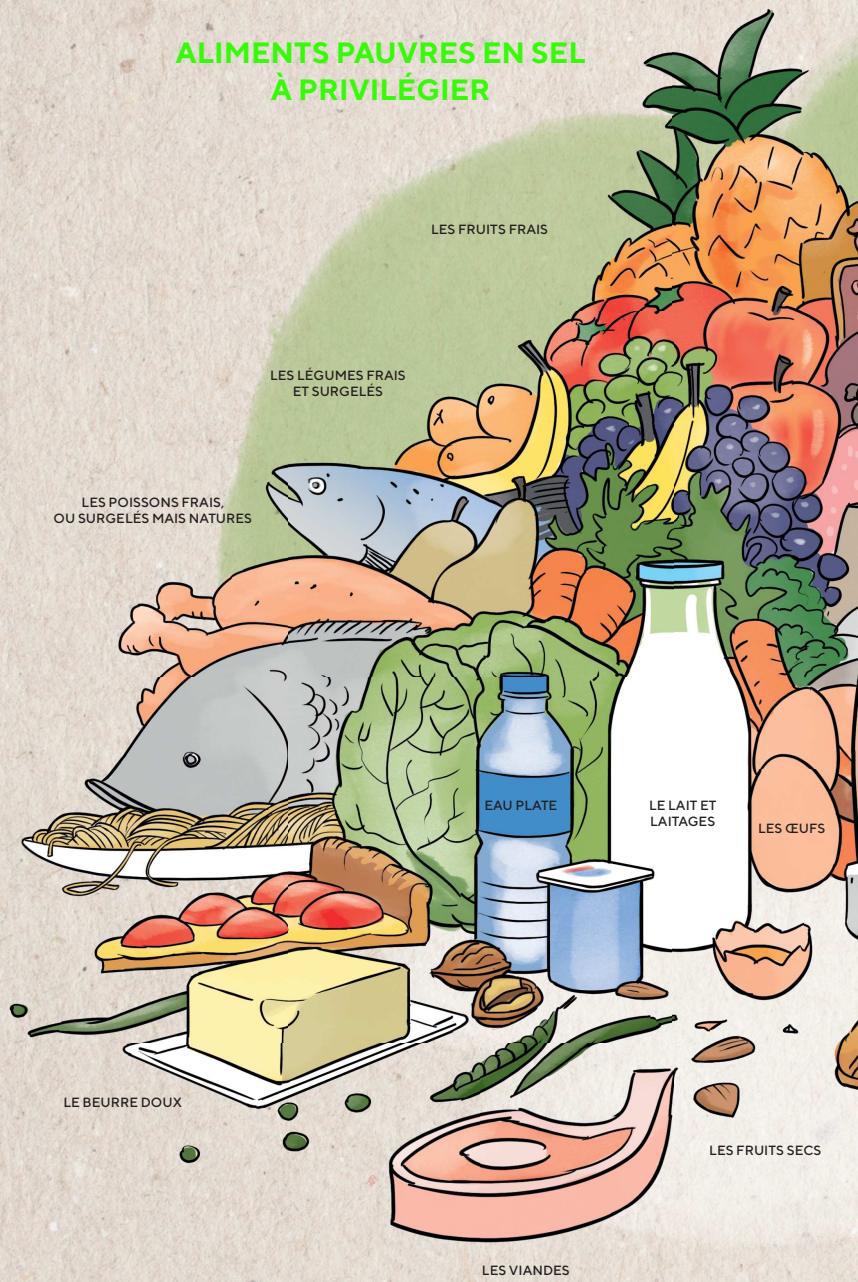


L'ABUS DE SEL FAVORISE L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE

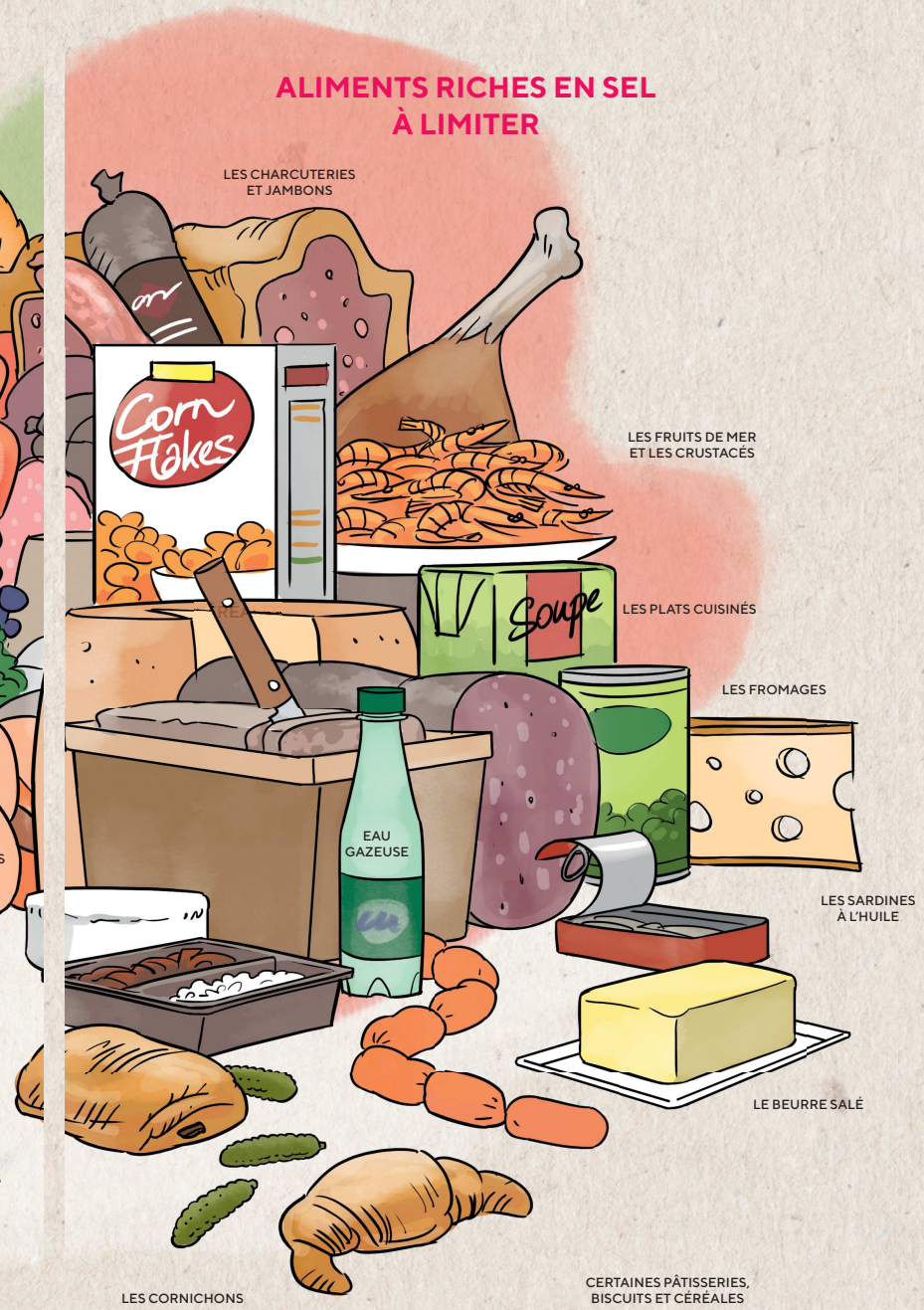
SAVOIR ÉVALUER LA PRÉSENCE DE SEL DANS NOS ALIMENTS QUOTIDIENS

6 G PAR JOUR, C'EST LA RECOMMANDATION

ALIMENTS PAUVRES EN SEL À PRIVILÉGIER



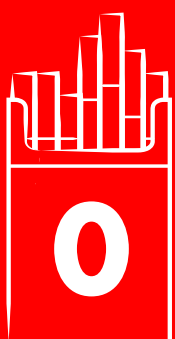
ALIMENTS RICHES EN SEL À LIMITER



ON TROUVE 1 G DE SEL DANS LES ALIMENTS SUIVANTS



Fédération Française de Cardiologie



0 tabac



5 fruits et légumes par jour



30 minutes d'activité physique par jour