

**Consommer moins de 5 grammes de sel par jour contribue à réduire la tension artérielle et à améliorer sa santé cardiaque.**

**5 façons de parvenir aux 5 grammes**

- 1** Lire les étiquettes et choisir les produits contenant moins de sel
- 2** Rehausser les saveurs en remplaçant le sel par des herbes et des épices
- 3** Utiliser des sels, assaisonnements et sauces pauvres en sodium ou sans sodium
- 4** Égoutter et rincer les légumes et haricots en conserve
- 5** Manger principalement des aliments frais et peu transformés



Visitez '[www.worldactiononsalt.com](http://www.worldactiononsalt.com)' ou scannez le code QR pour plus de conseils

  @ActionSaltSugar  
  @actiononsaltandsugar