

## HTA



En plus des règles précédemment citées, quelques notes judicieuses...

- Mieux utiliser le sel :
  - réduire le sel pour la cuisson et l'assaisonnement
  - éviter de resaler
  - limiter la consommation d'aliments salés (charcuteries, conserves, produits du commerce, certaines eaux gazeuses,...)

### **Bon à savoir :**

- *le « liquide aromatique pour assaisonnement », la sauce soja, le bouillon cube, ... représentent également des sources non négligeables en sel,*
- *attention aux faux amis tels les sels de régime, sels aux herbes,...*
- Consommer davantage de légumes et de fruits
- Réduire les boissons alcoolisées
- Corriger un éventuel surpoids
- Et pratiquer une activité physique régulière

**Une bonne idée : diminuer !**

Parlez-en à votre médecin