

Campagne proposée par l'Agence Sanitaire et Sociale de la Nouvelle-Calédonie
Du 1^{er} au 14 septembre 2014

POUR PROTÉGER LA SANTÉ DE CEUX QUE J'AIME... J'AI DÉCIDÉ QU'ON ALLAIT MANGER MOINS SALÉ !

LE SEL, IL EN FAUT UN PEU, MAIS PAS TROP

Le corps humain a besoin de sel à hauteur de **2,5 g de sel** (1 g de sodium) par jour pour un adulte, pour la régulation de la pression et du volume sanguin, le fonctionnement des muscles ou le cheminement de l'influx nerveux. La consommation moyenne en Nouvelle-Calédonie est **5 à 10 fois supérieure**. Une consommation trop importante a donc des **effets négatifs sur la santé** : hypertension artérielle, maladies cardio-vasculaires, accidents vasculaires cérébraux (AVC), aggravation de l'insuffisance rénale, etc...

L'ENJEU DE SANTÉ PUBLIQUE EN NOUVELLE-CALÉDONIE

- ➔ Près de 13.000 personnes bénéficient d'une prise en charge au titre de la longue maladie pour l'hypertension artérielle (32 %). C'est la pathologie la plus fréquente en Nouvelle-Calédonie !
- ➔ Les maladies cardio-vasculaires sont la deuxième cause de décès (22,6 %) après les tumeurs, et cela dès 45 ans !
- ➔ La réduction de la consommation de sel dans chaque famille affecte l'ensemble de la population mais surtout **protège les plus jeunes** et prévient le plus grand nombre d'accidents liés à des poussées hypertensives.

POUR MANGER MOINS SALÉ, JE CHANGE MES HABITUDES

- ➔ 75 % du sel consommé provient des aliments du commerce. **Mieux choisir ses aliments est l'une des clés de la santé**. Entre deux produits qui semblent identiques, en lisant les étiquettes, je peux choisir celui qui est le moins salé. Par ailleurs, dans la mesure du possible, je choisis des aliments frais, pas ou peu préparés et je prends le temps de les cuisiner à la maison.
- ➔ **En cuisine, la règle, c'est moins de sel, plus de goût !** Je réduis la quantité de sel ajouté mais je rajoute de la saveur et de la couleur à mes plats en utilisant des épices, de l'ail, de l'oignon, du citron...
- ➔ **À table : je prends l'habitude de goûter avant de resaler.**

Bon à savoir : notre goût s'adapte à la réduction du sel en moins de 3 semaines : réduire progressivement le sel dans l'alimentation c'est le secret de la santé de toute la famille !

Isabelle Raobelina Coordinatrice du programme de prévention primaire des pathologies de surcharge

Agence sanitaire et sociale de la Nouvelle-Calédonie (ASSNC)
16 rue du Général Gallieni / BP P4 98851 Nouméa Cedex / Tél. : (687) 25 07 72 / Fax : (687) 25 07 73
e.mail : preventionsurcharge@ass.nc

L'ABUS DE SEL EST MAUVAIS POUR LA SANTÉ
Mange moins gras, moins sucré, moins salé
Plus d'infos sur www.mangemieuxbougeplus.nc



AGENCE SANITAIRE ET SOCIALE
de la Nouvelle-Calédonie

ILS S'ENGAGENT POUR LA PROMOTION D'UNE ALIMENTATION SAVOUREUSE ET MOINS SALÉE

→ **LES RESTAURANTS SCOLAIRES DE LA DIRECTION DIOCÉSAINE DE L'ENSEIGNEMENT CATHOLIQUE, QUI PROPOSERONT DES MENUS « MOINS DE SEL, PLUS DE GOÛT »**

Contact : Miguel DEBELS
Tél. : 23 74 07

> **Le 2/9/2014**

À NOUMÉA

- Au collège St Joseph de Cluny
- Au lycée Blaise Pascal (Nouméa)

> **Le 4/9/2014**

À NOUMÉA

- Écoles St Jean Baptiste, Sacré Cœur, St Joseph de Cluny, Anne Marie Javouhey, Bon Pasteur
- Collège Champagnat
- Lycée professionnel St Joseph de Cluny

AU MONT-DORE

- Écoles St Joseph de Cluny Conception, St Louis
- Collège Marie Reine Thabor
- Lycée professionnel St Pierre Chanel

À YATÉ

- Écoles Sacré Cœur (Unia), Ste Thérèse (Touaourou)

> **Le 9/9/2014**

À PAÏTA

- Maternelle Luc Amoura
- Écoles Luc Amoura (I et II)
- Collège Ste Marie
- Lycées professionnels (Champagnat, Jean XXIII, Anova)

À THIO

- École St François
- Collège Francis Rougé

> **Le 11/9/2014**

À LA FOA

- École Notre Dame, Collège St Dominique Savio

À BOURAIL

- École St Joseph
- Collège Sacré Coeur
- Lycées professionnels (St François d'Assise, Père Gueneau)

À POYA

- École de Nekliaï

À KONÉ

- École de l'Immaculée

→ **DES RESTAURANTS PARTENAIRES PROPOSERONT DES PLATS ORIGINAUX TRÈS PEU SALÉS MAIS RICHES EN SAVEURS :**

> **Le Taom et La Pirogue** (Complexe Château Royal, Nouméa)
Du 1^{er} au 14/9

Avec un émincé de poulet au piment de Cayenne et à la tomate.

Et un pavé de mahi mahi cuit à la vapeur saline à l'huile d'or aux petits légumes de saison, sauce vierge aux avocats de Maré

> **Le gîte Mangalia** (Touho)

Du 1^{er} au 5/9 et du 8 au 12/9

Proposera un plat du jour à teneur réduite en sel

> **Le snack Naaoutea** (Poindimié)

Du 1^{er} au 14/9

Allègera en sel son mahi-mahi au haricots verts et riz

> **Le snack La Cafet** (Poindimié)

Du 1^{er} au 14/9

Allègera en sel son sauté de veau aux carottes

> **Le Pweedi Wiimia** (Poindimié)

Du 1^{er} au 14/9

Propose des brochettes de crevettes sauce vierge à la plancha

> **L'hôtel de la Néa** (Koné)

Du 1^{er} au 14/9

Réduira la teneur en sel de ses plats du jour

> **L'hôtel Koniambo**

Du 1^{er} au 14/9

Proposera un mahi-mahi et écrasé de banane poingo, sauce aux épices, ainsi qu'un poisson au citron

→ **CERTAINS RESTAURANTS RETIRERONT LES SALIÈRES DES TABLES PENDANT LA DURÉE DE LA CAMPAGNE :**

- > L'hôtel Tiéti de Poindimié
- > Le Parc (Complexe Nouvata Parc)
- > L'Escapade Island Resort
- > L'hôtel restaurant le Servigny (Lifou)

→ **UNE FORMATION DE PROFESSIONNELS SUR LA RÉDUCTION DU SEL ET DU GRAS DANS LES PRODUITS ALIMENTAIRES EST PROPOSÉE**

les 11 et 12/9 (8h à 11h30) dans les locaux de l'ASSNC par l'institut de la qualité

Contact : Isabelle RAOBELINA
Tél. : 25 07 72

**- DE SEL
+ DE GOÛT**

