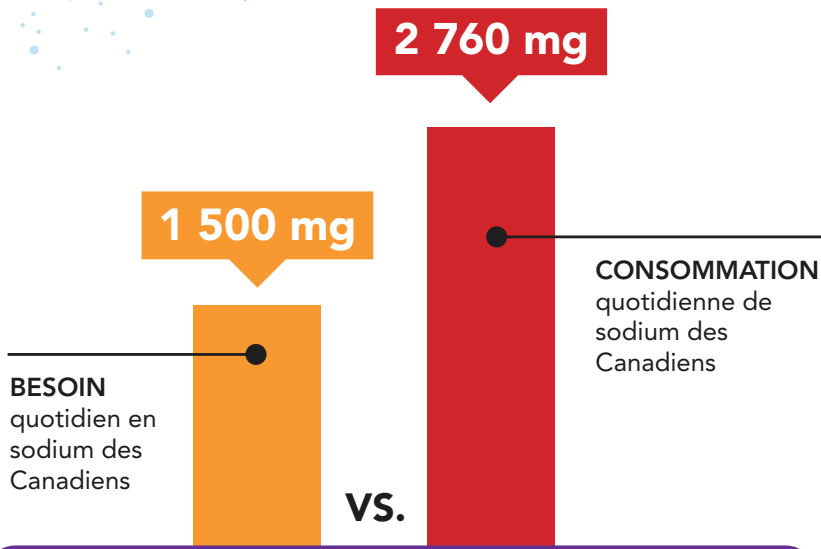


Une situation *salée*



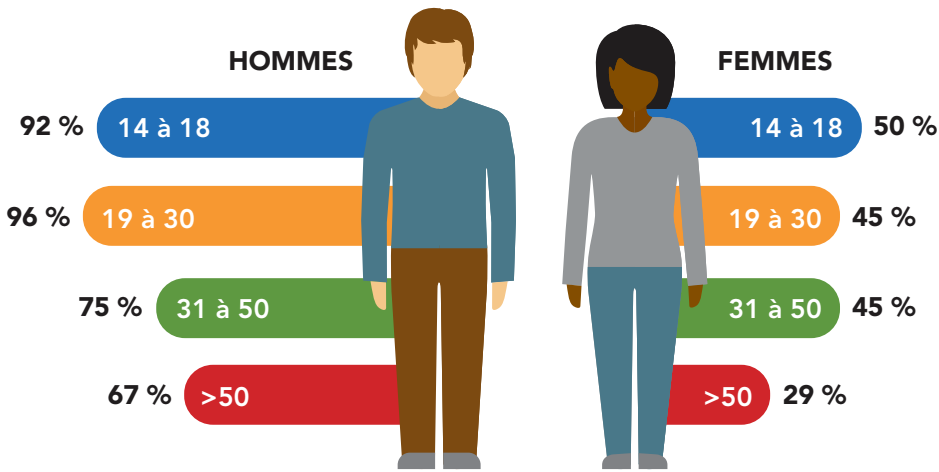
C'est presque **2x** nos besoins en sodium¹.

3 **5**
CANADIENS SUR
CONSOMMENT
TROP DE SODIUM¹

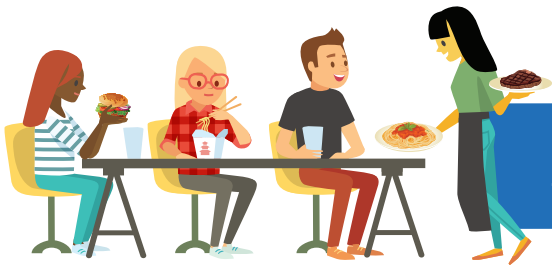


Trop de sodium peut entraîner l'**hypertension** et augmenter le risque d'un **ACCIDENT VASCULAIRE CÉRÉBRAL** et de **MALADIE DU COEUR**².

Pourcentage (%) des Canadiens qui consomment **trop de sodium**¹ :



Les **6 PRINCIPALES** sources de **SODIUM** dans notre alimentation¹ :



En moyenne, un élément au menu d'un restaurant contient la teneur en sodium recommandée pour **TOUTE UNE JOURNÉE**³.

¹ L'apport en sodium chez les Canadiens en 2017 (juillet 2018). www.canada.ca/fr/sante-canada/services/publications/aliments-et-nutrition/sodium-chez-canadiens-2017.html

² Stratégie de réduction du sodium pour le Canada (juillet 2010). www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/saine-alimentation/sodium/information-connexe/strategie-reduction/strategie-reduction-recommandations-groupe-travail.html

³ Scourboutakos, MJ., L'Abbé, MR. (2013). Sodium Levels in Canadian fast-food and sit-down restaurants. *Can J Public Health*. 104(1):e2-e8.

Apprenez comment **SANTÉ CANADA** s'engage à réduire le *sodium* dans les aliments transformés
Canada.ca/strategie-saine-alimentation