



Amicale des Retraités et préretraités de l'A.P.A.V.E Lyonnaise
 177 Route de Sain Bel - 69160 TASSIN LA DEMI-LUNE

Bulletin n° 42 – Juin 2019

Sommaire

- 1 – ARAL ET VOUS**
- 2 – SEJOUR EN NORMANDIE**
- 3 – SORTIE CHOCOLAT**
- 4 – SORTIE SENAT**
- 5 – SEJOUR CANADA/USA**
- 6 – CONCLUSIONS**
- 7 – DIVERS**

Protéger sa vie privée :

- internet, tel. etc ...
- dossier médical partage
- maîtriser le sel

1 – ARAL ET VOUS

Nous sommes très heureux de l'arrivée de nouveaux retraités au sein de notre Association. Nous leur souhaitons la bienvenue parmi nous, en espérant qu'ils profiteront de nos activités, afin de « faire du mieux que l'on peut » pour vous satisfaire.

Nos sorties et voyages ont un rôle important pour nous permettre de nous retrouver pour parler du passé, du présent et de l'avenir, mais également faire connaissance d'Apaviens qui étaient sur des sites différents.

Mais parfois, les membres du CA sont en phase de découragement suite au manque de participants aux différentes sorties ou activités. Pour preuve, un nombre réduit de participants pour le séjour en Normandie/Bretagne. Comme vous le savez, les membres du Conseil d'Administration gèrent les actions émises lors des Assemblées Générales.

Par contre, nous espérons vivement que celui de 2020 aura un plus grand succès, avec notre voyage exceptionnel à destination du Canada et une partie des USA, sans oublier une participation importante de l'ARAL pour fêter dignement nos 10 ans de collaboration.

Notre souhait est uniquement de répondre à vos souhaits et vous faire plaisir. Alors n'hésitez pas à nous soumettre votre avis, idées, et vos suggestions.

L'objectif de l'ARAL est simplement d'apporter plus de solidarité et de convivialité, même si parfois, la vie n'est pas toujours comme on aimerait qu'elle soit. Essayons d'être toujours positifs, pour permettre de voir la vie sous un meilleur angle.

2 – SEJOUR EN AVRIL 2019 EN NORMANDIE/BRETAGNE

Comme déjà cité, nous étions 32 personnes pour visiter la Normandie/Bretagne. Cette région mérite que l'on s'y attarde, en raison de son histoire, des sites à visiter, comme le Mont Saint Michel, le Mémorial de Caen, les paysages bretons et son littoral de la Manche

Un compte rendu a été rédigé et transmis à tous les participants, mais ceux ou celles qui le souhaitent, n'hésitez pas à solliciter une copie sur demande.

3 – SORTIE CHOCOLAT LE 24 SEPTEMBRE 2019

Cette sortie est prévue le 24 septembre pour apprécier les chocolats au sein du site de Valrhona et le petit train des vignes dans la Drôme.

4 – SORTIE POUR LA VISITE DU SENAT LE 23 OCTOBRE 2019

Les membres du CA ont souhaité vous proposer cette sortie le 24 octobre 2019. Cette journée vous permettra de connaître le fonctionnement du Sénat, avec un repas offert. Le transport reste à votre charge, mais tous les détails de cette sortie vous ont été transmis par courrier transmis ultérieurement. N'hésitez pas à nous solliciter pour tout renseignement complémentaire.

5 – SORTIE 2020 AU CANADA/USA

Lors de l'Assemblée Générale de mars 2018 et celle du 12 mars 2019, la majorité des adhérents ont confirmé leur participation au séjour au Canada/USA. Toutes les informations de ce séjour vous ont été adressées par courrier séparé, et surtout n'oubliez pas d'informer vos amis ou proches pour participer à ce magnifique voyage. Il serait regrettable de ne pas donner suite à ce séjour, que beaucoup attendent, par manque de participants. Alors nous attendons vos inscriptions.

6 – CONCLUSIONS

Pour conclure, ci-joint, un poème sur l'emploi du pronom indéfini qui est joliment bien dit :

L'emploi du pronom indéfini...

Il était une fois quatre individus qu'on appelait « **Tout le monde - Quelqu'un - Chacun - et Personne ...** »

Il y avait un important travail à faire, et on a demandé à **Tout le monde** de le faire.

Tout le monde était persuadé que **Quelqu'un** le ferait.

Chacun pouvait l'avoir fait, mais en réalité **Personne** ne le fit.

Quelqu'un se fâcha car c'était le travail de **Tout le monde** !

Tout le monde pensa que **Chacun** pouvait le faire, et **Personne** ne doutait que **Quelqu'un** le ferait

En fin de compte, **Tout le monde** fit des reproches à **Chacun**

Parce que **Personne** n'avait fait ce que **Quelqu'un** aurait pu faire.

MORALITÉ

Sans vouloir le reprocher à **Tout le monde**,

Il serait bon que **Chacun** fasse ce qu'il doit,

Sans nourrir l'espoir que **Quelqu'un** le fera à sa place,

Car l'expérience montre que là où on attend **Quelqu'un**,

Généralement on ne trouve **Personne** !

Les membres du Conseil d'Administration

7 – DIVERS

Internet/ Réseaux sociaux/ Drones

PROTEGER SA VIE PRIVEE (et respecter celle des autres)

Les fiches pratiques - Michel EBRAN pour la Pleine Vie Fiches pratiques Décembre 2018.

Avec le numérique, les consommateurs adoptent des conduites à risques qui ouvrent des accès aux pirates.

Tout pour éviter les arnaques et protéger vos droits.

INTERNET, BOX, WIFI, OBJETS CONNECTÉS... PROTÉGEZ VOS RÉSEAUX

Pourquoi sécuriser mon accès internet?

Des règles s'imposent pour la sécurité de votre vie privée, de vos comptes en banque et de vos biens de valeur, économique (ordinateur, tablette, smartphone et autres objets connectés) comme sentimentale (photos, vidéos). La menace est très diverse: logiciel de spams qui pollue et ralentit, logiciel rançonneur qui prend en otage vos contenus jusqu'à ce que vous acceptiez de payer une rançon.

Le + Pleine Vie En tant que titulaire d'un accès internet, vous avez une obligation légale de surveillance. Votre responsabilité pénale peut être engagée en cas de négligence caractérisée.

Comment sécuriser ma box internet?

Connectez-vous sur l'interface de contrôle de votre box (renseignements par la notice, l'assistance clients en ligne ou la hotline). Recherchez ensuite le SSID de votre box. Il s'agit du nom qui apparaît lorsque vous la recherchez en wifi, par exemple "Livebox 97-EB". Cliquez sur cette case et renommez-la comme bon vous semble pour "anonymiser" votre fournisseur. Cette simple précaution réduit sensiblement la surface d'attaque.

Le + Pleine Vie Dans le même tableau de bord, un menu vous permet de couper la diffusion de votre SSID en wifi. Vous conservez l'usage de votre wifi, mais il n'apparaîtra plus dans la liste des réseaux disponibles.

Comment sécuriser mon wifi personnel?

Mieux vaut renforcer la clé de sécurité wifi de votre box. Le protocole de chiffrement WEP, souvent proposé par défaut sur les équipements, présente le plus de vulnérabilité. Optez pour des protocoles de cryptage plus performants WPA ou WPA2. Les clés de chiffrement ainsi générées comptent jusqu'à 63 caractères pour repousser les attaques! La longueur de la clé rend le code très fastidieux à taper, mais une seule saisie par appareil connecté suffit à la mémoriser.

Le + Pleine Vie Si vous disposez d'une box assez ancienne, elle peut être incapable de supporter ces sécurités. Un coup de fil à votre fournisseur d'accès suffira pour obtenir l'échange contre une récente en boutique ou par voie postale.

Pourquoi sécuriser un terminal relié au net?

Microsoft Windows, Office, Firefox, Google Chrome, Android, Adobe Flash, Linux ... Cet été, des centaines de failles de sécurité ont été débusquées. À tel point que les pouvoirs publics ont publié, sur le portail cybermalveillance.gouv.fr, une recommandation pour que les particuliers procèdent à leurs mises à jour!

Le+ Pleine Vie Grâce aux paramètres de vos terminaux, vous pouvez choisir de télécharger uniquement les mises à jour qui concernent la sécurité.



OBJETS CONNECTES, ATTENTION DANGER

Programmeur de chauffage, vidéosurveillance, télévision ou enceintes intelligentes, ampoules. Les objets connectés ont envahi les foyers et augmentent la vulnérabilité des réseaux! Ne pensez pas: "Je me moque bien qu'un hacker pirate mon éclairage connecté": car le pirate utilisera la connexion peu sécurisée de vos ampoules (ou autre) pour pénétrer votre réseau domestique et prendre la main sur vos terminaux! Ainsi, une jeune maman s'est rendu compte que la caméra de son baby-phone connecté l'espionnait dans sa vie la plus privée.

(lors de la pose ou la mise en route d'un appareil connecté, vous devez changer le mot de passe d'accès, ne jamais laisser le mot de passe par défaut d'un appareil.)

SMARTPHONE, TABLETTE, ORDINATEUR ...SÉCURISEZ VOS ÉCHANGES

Utiliser des mots de passe solides

Bannissez les mots de passe rudimentaires (prénom, date de naissance ...), au profit de codes complexes contenant des lettres majuscules, minuscules, chiffres, caractères spéciaux(@#\$"%&).

Le + Pleine Vie La Cnil propose un astucieux outil en ligne qui permet de générer facilement un mot de passe "solide".

Installer un antivirus sérieux

D'excellentes solutions gratuites existent, comme Avira ou Avast. Les terminaux sont aussi livrés avec des logiciels payants, en accès libre pour une période donnée. Profitez-en. Et autorisez toujours les mises à jour des antivirus.

Le + Pleine Vie Si l'un de vos appareils est infecté par un virus ou autre logiciel malveillant, signalez-le sur la plateforme cybermalveillance.gouv.fr. Vous y bénéficierez d'une assistance pour tenter de l'éradiquer, et éventuellement de la mise en relation avec un prestataire apte à restaurer votre terminal.

Éviter les bornes wifi publiques en mobilité

Mieux vaut ne jamais utiliser un wifi public gratuit (café, restaurant ...) si vous effectuez une connexion sensible, comme consulter un compte bancaire ou procéder à un achat en ligne. Les pirates créent des réseaux wifi éphémères reprenant le nom d'un bistrot mitoyen ou autre pour tenter de récupérer toutes vos données à votre insu. Un piège redoutable.

Le + Pleine Vie Si votre forfait mobile est épuisé ou si votre tablette ne se connecte qu'en wifi, préférez toujours une borne (hotspot) proposée par votre opérateur (Orange, SFR, Free, Bouygues) ou un wifi public sécurisé (gare, aéroport ...).

Opter pour la double authentification

Ce système est proposé par les banques avec le protocole 3D Secure. En plus de vos coordonnées de carte bancaire, il impose à chaque transaction un code à usage unique que vous recevez par SMS. Vous pouvez activer une sécurité similaire et gratuite pour vous identifier sur de très nombreux portails tels que Facebook, LinkedIn, Twitter, Gmail, Outlook, Skype ... Dans les paramètres de chacun de vos comptes, recherchez l'option "double authentification".

Le + Pleine Vie Si vous activez cette option, un code est exigé à chaque nouvelle connexion. Vous pourrez le recevoir par mail ou SMS. Cette précaution vous préservera de toute usurpation d'identité sur le site concerné, le vol de mot de passe ne suffisant plus à s'y connecter.

Déjouer le piège du phishing

Pas une semaine ne passe sans qu'un service public, un fournisseur d'énergie ou une banque ne lance une alerte aux mails frauduleux qui usurpent leur identité. Ces mails n'ont qu'un but, vous extorquer vos données bancaires! C'est ce qu'on appelle l'hameçonnage, ou phishing en anglais. Pour ne pas tomber dans le piège, une sage précaution consiste à ne jamais y répondre. Les véritables services et sociétés citées en entête ne réclament jamais de telles informations en ligne. Regardez l'adresse mail de l'émetteur, vous y découvrirez à coup sûr une anomalie.

Le + Pleine Vie La banque n'est pas tenue de rembourser une victime d'hameçonnage. Les tribunaux considèrent que le client qui répond à un tel message commet une négligence grave qui justifie le refus de tout remboursement.

DONNÉES PERSONNELLES ET RÉSEAUX SOCIAUX PRÉSERVEZ VOTRE VIE PRIVÉE ET LIMITEZ LE PISTAGE

Qu'entend-on par données personnelles?

Il s'agit, par exemple, de vos nom, prénoms, adresse et coordonnées bancaires lorsque vous achetez en ligne, mais aussi de vos photos sur les réseaux sociaux (Facebook, Twitter, WhatsApp, Instagram, Pinterest, etc.), vos données de santé, des localisations enregistrées lors de vos déplacements, etc.

Le + Pleine Vie Les enceintes connectées comme Google Home, Apple HomePod ou Amazon Echo conservent en mémoire les requêtes vocales qui leur sont adressées. La Cnil recommande de couper leur micro (via le bouton prévu à cet effet) quand vous n'en avez pas l'usage.

Comment protéger mes données sur Facebook?

Le récent scandale Cambridge Analytica a révélé le manque de protection des données personnelles sur Facebook. Cette société britannique aurait récupéré et utilisé les informations de plus de 50 millions d'internautes, recueillies sans leur consentement! Si vous ne souhaitez pas pour autant vous désinscrire, vous pouvez sécuriser vos données avec les paramètres de votre compte. Cliquez sur l'onglet Applications. Vous découvrirez alors la liste de tous les tiers avec lesquels vous avez accepté (peut-être à votre insu) de partager vos informations. En cliquant sur chacune de ces applications, vous verrez le détail des données collectées (nom, sexe, âge, photos ...). Vous pouvez désactiver ou supprimer ces applis d'un simple clic.

Le + Pleine Vie Les informations collectées par ces applications tierces avant que vous ne les désactiviez restent en leur possession. Faites valoir votre droit d'accès pour obtenir leur effacement.

Que faire si mon compte est piraté?

Si vous remarquez des activités anormales sur votre compte de réseau social, Facebook, Twitter et autres, signalez-le sans tarder à l'administrateur du site. Demandez la réinitialisation du mot de passe et choisissez-en un solide (*voir pages précédentes*). Si des données personnelles ont été mises en ligne sans votre accord, saisissez la Cnil qui pourra sanctionner l'auteur des faits.

Le + Pleine Vie En accédant aux paramètres de vos comptes, vous pouvez voir quels sont tous les appareils (ordinateur, tablette, téléphone) qui y ont accès et vous pouvez désactiver la connexion des terminaux inconnus ou suspects.

Pourquoi faire valoir mon droit d'accès?

Vous disposez d'un droit d'accès aux informations personnelles que tous les sites conservent à votre sujet. Le responsable d'un fichier vous concernant doit vous communiquer la finalité (gérer vos achats en ligne sur son site par exemple) et le fondement juridique (contrat, respect d'une obligation légale ...) du fichier, et vous préciser qui a accès à vos données (services internes ou prestataires).

Le + Pleine Vie Le traitement de certaines données est interdit; origine raciale ou ethnique, opinions politiques, convictions religieuses ou philosophiques, appartenance syndicale et données génétiques ou biométriques, relatives à la santé ou à l'orientation sexuelle.

Comment manifester mon opposition ou me faire déréférencer?

Votre droit d'accès vous permet de faire rectifier les données vous concernant Suite à votre demande (*voir encadré*), l'administrateur du fichier doit prouver qu'il a procédé aux modifications dans un délai de 1 mois au maximum. Vous pouvez aussi vous opposer à figurer dans un fichier. Le gestionnaire ne peut refuser votre demande que s'il prouve qu'il a des motifs légitimes à continuer de traiter vos données (dans le cadre d'une assurance en cours, par exemple). Le droit au déréférencement vous permet de demander à un moteur de recherche de supprimer les résultats de recherches associés à vos nom et prénom. Par exemple, pour faire disparaître des photos de vous. La plupart des moteurs de recherche proposent un formulaire de déréférencement. Attention, cette démarche concerne uniquement l'affichage des pages de résultats, l'information initiale restera en ligne. Vous bénéficiez aussi d'un droit à l'oubli. Il vous permet de faire supprimer une information si elle porte atteinte à votre vie privée; des propos tenus sur des forums de discussion, des photos privées ou des vidéos mises en ligne, des articles publiés par vous, etc.

Le + Pleine Vie Le droit à l'oubli ne s'applique pas aux fichiers qui tombent sous le coup de la liberté d'expression et d'information, d'une obligation légale ou d'une mission de santé publique, de l'archivage dans l'intérêt public, la recherche scientifique ou historique, ainsi que dans le domaine de la justice.

À quoi sert le droit à la portabilité des données?

Vous pouvez récupérer vos informations pour un usage personnel (les rapatrier sur votre ordinateur, par exemple) ou pour les transférer à un autre organisme, par exemple effectuer le transfert de vos données d'un réseau social à un autre.

Le + Pleine Vie Cette portabilité permet aussi de récupérer tous les mails d'une ancienne messagerie résiliée (Orange, SFR, etc.) pour les transférer chez votre nouvel opérateur.



EXERCER VOS DROITS EN 3 ETAPES

- 1- se rendre sur la page d'accueil du site ou de l'organisme qui détient des informations personnelles vous concernant.
- 2- En bas de cette page d'accueil, identifier l'onglet "Données personnelles" ou "Protection de la vie privée".
- 3- Dans cette page, rechercher le contact du site (une adresse mail, le plus souvent) et envoyer votre courrier.

À savoir: la Commission nationale informatique et libertés (Cnil) propose des courriers types en ligne

D.M.P. : Dossier médical partagé: que va-t-il vous apporter?

Notre Temps par Agnès Duperrin modifié le 02 avril 2019

1/À quoi sert le dossier médical partagé?

Le dossier médical partagé (DMP) rassemble l'historique de toutes nos informations de santé et les rend accessibles 24/24h: rendez-vous médicaux, résultats d'analyses médicales, radiographies, antécédents médicaux, comptes-rendus d'hospitalisation, bilans, groupe sanguin, allergies... Dès l'ouverture, il rassemble les informations de l'Assurance maladie des deux dernières années (historique des soins et des remboursements). Chacun peut ajouter des informations, les équipes soignantes à l'hôpital, les médecins en cabinet de ville, et même le patient à son domicile.

2/Pour quel objectif?

- Éviter des erreurs de prescription et repérer des prescriptions redondantes ou incompatibles.
- Gagner du temps aux urgences: Alain-Michel Ceretti, président de France Assos santé qui rassemble les associations de patients, insiste sur l'intérêt de ne plus avoir à refaire des examens ou analyses déjà réalisés ailleurs, à rechercher des informations médicales dispersées. C'est un plus pour agir au plus vite en cas de problème grave de santé.
- Permettre à un médecin remplaçant ou un médecin consulté durant un déplacement de disposer des mêmes informations que le médecin traitant.
- Mieux connaître les directives anticipées concernant le choix de rester chez soi, ou de terminer ses jours à l'hôpital ou en Ehpad par exemple.

3/Qui pourra le consulter?

Il doit "être sécurisé et se développer en confiance avec l'assuré", a insisté la ministre de la Santé et des Solidarités Agnès Buzyn, lors du lancement officiel du DMP le 6 novembre 2018. Les soignants ont accès à telle ou telle information selon leur profil, le pharmacien ne voit pas les mêmes informations que le spécialiste. Le patient est informé dès qu'un nouveau document y est déposé et a accès à l'historique des personnes l'ayant consulté.

Aucune administration y compris l'Assurance maladie, banque ou entreprise n'y a accès. Les données ne peuvent être diffusées ou exploitées à des fins commerciales ou d'études. Et surtout, c'est le patient qui décide qui y a accès, il peut masquer certains documents ou demander à ce qu'une information n'y figure pas. Seul le médecin traitant qui coordonne son parcours de soins doit conserver un accès total et permanent. Il est sans conséquences sur les remboursements de soins.

4/Pour qui?

Pour tous les assurés qui le souhaitent, il est facultatif. À ce jour 1,8 million de DMP sont déjà ouverts. L'assuré peut décider de fermer son dossier médical partagé et le réactiver à tout moment sur le site dmp.fr. Le patient en est propriétaire. Il est gratuit et confidentiel.

5/Comment créer son DMP?

Il est possible de l'ouvrir soi-même sur internet via le site dmp.fr, avec l'application pour smartphone DMP de l'Assurance maladie, ou tout simplement avec un professionnel de santé en cabinet (médecin, infirmier...), dans les accueils des caisses des CPAM ou dans les pharmacies.

L'Assurance maladie enverra à chaque usager de santé, dans les prochaines semaines, ses identifiants permettant la première connexion.

Pour les enfants, il est ouvrable via leurs parents mais, à ce jour, pas encore à domicile.

6/Et pour ceux qui n'ont pas accès ou ne sont pas à l'aise avec internet?

Les professionnels de santé peuvent ouvrir le DMP avec et pour la personne qui le désire. En plus d'un accès à internet, il faudra un téléphone portable car un code envoyé par SMS sera nécessaire pour y accéder de chez soi. "Les patients, y compris très âgés et sans accès internet, sont très demandeurs et nous demandent de leur créer leur DMP", constate le Dr Jean-Michel Lemette, médecin généraliste.

7/Que devient le dossier pharmaceutique?

Il reste utilisé en officine, où il collecte tous les traitements achetés, y compris non remboursés, dans toutes les pharmacies de France. Pour répondre à vos questions, une ligne d'assistance est ouverte du lundi au vendredi, de 8h30 à 17h30

DMP info service: 0810 331 133, 0,06 euros/ min + prix appel.

Le sel, ne le supprimez pas, maîtrisez le! Par Magali Quent

• Pourquoi il ne faut pas supprimer le sel

Passé 70 ans, sauf avis médical, il ne faut pas supprimer le sel. Si on a une tension artérielle limite, un petit surpoids et un peu d'ostéoporose, on va juste modérer sa consommation. Bannir le sel en pensant bien faire, c'est mettre sa santé en danger. Risque de dénutrition: si on a eu l'habitude de manger salé et si l'on est mince, l'absence de sel expose à une [perte](#) d'appétit, puisque les plats n'ont plus de goût. Résultat: perte pondérale et forcément perte de masse musculaire... et à terme d'autonomie. Risque de déshydratation: le sel retient l'eau. Le supprimer totalement empêche les cellules de fixer l'eau. A la clé: risque accru de déshydratation, déjà majorée chez les seniors, et son cortège de vertiges, malaises, accidents cardiovasculaires...

• Quand et comment réduire sa consommation de sel

Seules certaines insuffisances cardiaques imposent un régime sans sel et uniquement sur avis médical. Reste que le sel augmente l'appétit et favorise la prise de poids. En excès, il accroît les risques d'hypertension donc d'AVC et joue un rôle dans la survenue de l'ostéoporose.

Personnes à risques: surtout les personnes déjà obèses, les personnes de peaux noires ou ayant des antécédents familiaux d'hypertension artérielle.

Se déshabituer en un mois: chez les sujets à risques, sans pour autant passer au régime sans sel, il faut néanmoins changer ses habitudes. Ne pas ajouter de sel aux aliments et éviter ceux qui sont très salés (charcuteries, biscuits apéritifs, soupes déshydratées). En un mois, les bourgeons du goût n'apprécieront plus le salé et les menus réduits en sel redeviendront naturellement savoureux.

• Hypertension artérielle, ostéoporose: comment manger salé sans risque

Avec le sel, tout est une question d'équilibre. Il en faut, mais pas trop. Et pour contrecarrer ses effets négatifs sur la tension artérielle et l'ostéoporose, il suffit de bien jongler.

Par rapport à l'ostéoporose: il faut veiller au bon équilibre sodium/calcium. Pour cela, on oublie les fromages à tartiner aussi pauvres en calcium que riches en sel. On préfère les pâtes dures, qui malgré leur haute teneur en sel compensent par une grande richesse en calcium. Donc oui au cantal, au comté, au beaufort...

Par rapport à l'hypertension artérielle: il faut veiller au bon équilibre sodium/potassium car le sodium favorise l'hypertension alors que le potassium (fruits et légumes) la combat. Pour neutraliser le sel du roquefort, on l'accompagne d'une salade d'endives non salée. Avec des chips, des frites ou du saucisson, on contrebalance avec des tomates cerise.

• Petites astuces pour limiter le sel sans s'en apercevoir

Au naturel, les aliments sont déjà salés. Donc, pas de sel à la cuisson, mais plutôt après la préparation, et pas de salière à table. Ne pas cumuler les aliments très salés: charcuteries, fromages (bleus surtout), céréales du petit déjeuner, plats préparés, bouillon cube. Sans s'en priver, on s'astreint juste à ne pas les cumuler dans une même journée et à ne pas saler le reste du repas. Jongler avec les épices: elles sont des exhausteurs de goût qui permettent de réveiller un plat sans le (re)saler. Alors, vive le poivre, le cumin, le curcuma, les herbes de Provence. Quant aux sels, qu'il soit fins ou fleurs de sel... en terme de santé, tous se valent. Choisir les bonnes eaux: pas de soucis avec les eaux plates. Parmi les eaux pétillantes, préférez-les moins sodées: Salvétat, Quezac, Perrier, San Pellegrino.

• 1 gramme de sel: connaître les équivalences

Notre consommation de sel devrait être limitée à 5-6 grammes par jour. Or, nous en avalons entre 10 et 12g. Tableau des équivalences pour mieux maîtriser ce dépassement si vite arrivé:

1 gramme de sel à la maison	= 1 cuillère à café de sauce de soja
	= 1/3 de bouillon de cube
	= 1 tranche de jambon blanc
	= 50g de camembert
	= 3 sardines à l'huile
	= 80g de pain salé ou 10 biscottes salées
	= 30g de corn flakes
	= 1 croissant
	= 100g de brioche ou de biscuits type Petit Beurre
	= 40g de fromage
	= 50g de rillettes, de pâté, de saucisse ou de merguez
	= 20g de saucisson sec

1 gramme de sel sur les étiquettes 1g de sel = 0,4g de sodium

Les étiquettes mentionnent souvent la teneur en sodium. Pour obtenir l'équivalent en sel, on multiplie cette valeur par 2,54. Exemple: 1300mg de sodium x 2,54 = 3,25g de sel.

Article réalisé avec les conseils du Docteur Jacques Fricker, nutritionniste à l'hôpital Bichat et auteur de "Maigrir avec la méthode 2-4-7", éditions Odile Jacob.

