



Réduire sa consommation de sodium

Aperçu de la trousse

Dans la présente trousse, on utilise les termes « sodium » et « sel » de façon interchangeable, même s'ils ne veulent pas dire tout à fait la même chose. Le sel de cuisine (chlorure de sodium) contient environ 40 % de sodium et 60 % de chlorure. On ajoute du sel aux aliments pour en préserver la fraîcheur et en rehausser le goût. Le sodium est l'un des minéraux essentiels au fonctionnement de l'organisme. Il assure la régulation de la tension artérielle et du volume sanguin.

Les personnes atteintes d'hypertension artérielle et d'insuffisance cardiaque peuvent bénéficier d'une alimentation pauvre en sodium. La consommation excessive de sodium entraîne une rétention d'eau, ce qui se traduit par une augmentation de la tension artérielle et une aggravation de l'insuffisance cardiaque. Si votre tension artérielle est normale, vous pouvez réduire votre risque d'hypertension en consommant moins de sodium. La présente trousse porte sur les deux étapes suivantes :

Étape n° 1. Déterminer les sources de sodium dans son alimentation

Étape n° 2. Apprendre à réduire sa consommation de sodium

Étape n° 1

Déterminer les sources de sodium dans son alimentation

Répondez aux questions qui suivent concernant vos habitudes alimentaires.

À quelle fréquence mangez-vous les aliments transformés riches en sodium qui figurent ci-dessous?

Cochez (✓) la case qui correspond le mieux à votre réponse.

	Tous les jours	Très souvent (de trois à six fois par semaine)	Souvent (une ou deux fois par semaine)	Parfois (quelques fois par mois)	Rarement ou jamais
Viandes transformées (<i>saucisson de Bologne, salami, bacon de dos, hot dogs, saucisses, jambon salé, bacon</i>)					
Poisson ou mollusques en conserve					
Légumes en conserve et jus de légumes					
Sauce à spaghetti et produits de la tomate en conserve					
Condiments (<i>cornichons, olives, vinaigrettes en bouteille, sauce soja, sauce à steak, sauce barbecue</i>)					
Fromage fondu					
Grignotines salées (<i>croustilles, craquelins, bretzels, maïs à éclater</i>)					
Noix salées					
Repas préparés congelés et pizza					
Soupe et bœuf au chili en conserve					
Produits de boulangerie et pâtisseries, biscuits et petits pains du commerce					
Frites, hamburgers, tacos, poulet frit et autres aliments prêts à manger					

À quelle fréquence ajoutez-vous du sel aux aliments dans votre assiette?

- Toujours (à tous les repas)
- Parfois (avec certains aliments)
- Jamais

À quelle fréquence ajoutez-vous du sel durant la cuisson ou la préparation des aliments?

- Toujours
- Seulement lorsque c'est nécessaire, en petites quantités mesurées
- Jamais
- Je ne sais pas

Ces questions visent à vous aider à déterminer les sources et la quantité de sodium dans votre alimentation. La plupart des gens consomment plus de sodium qu'ils en ont besoin. Un adulte moyen consomme jusqu'à 7 000 mg de sodium par jour, alors que l'organisme n'a besoin que d'environ 200 mg pour fonctionner normalement. *Au Centre de prévention et de réadaptation de l'Institut de cardiologie (CPRIC), on recommande de limiter votre consommation de sodium à moins de 2 400 mg par jour. Cela est particulièrement important si vous souffrez d'hypertension artérielle ou d'insuffisance cardiaque.*

Sources de sodium dans le régime nord-américain typique

45 % – Aliments transformés

30 % – Sel ajouté à la table ou durant la cuisson

25 % – Sodium existant à l'état naturel dans les aliments

Les aliments n'ont pas, à l'état naturel, une forte teneur en sodium. Pour la plupart des gens, les aliments transformés sont la principale source de sodium. Même les aliments qui n'ont pas un goût salé peuvent contenir beaucoup de sel. Voici quelques exemples qui pourraient vous surprendre :

	<i>Sodium (mg)</i>
Sel de cuisine, 5 ml (1 c. à thé)	2 400
Saucisson de Bologne, 2 tranches	1 200
Thon, conservé dans l'huile	200
Sauce à steak (ordinaire), 15 ml (1 c. à table)	1 000
Sauce tartare, 15 ml (1 c. à table)	140
Ketchup, 15 ml (1 c. à table)	200
Haricots secs en conserve	600-900
Cornichon à l'aneth, 1 gros	1 400
Repas préparé congelé	1 100-2 000
Pizza congelée, 2 pointes	1 100
Croustilles, 20	200
Soupe en conserve	1 100
Fromage fondu, 25 g (1 oz)	400

Jus de tomate, 125 ml (½ tasse)	500
Sauce à spaghetti ou barbecue, 125 ml (½ tasse)	1 000
Hamburger de restaurant-minute	500-900

Pour connaître la teneur en sodium des aliments transformés, lisez les étiquettes nutritionnelles. Celles-ci donnent la quantité de sodium par portion en milligrammes (mg).

On trouve, sur certains produits, des allégations nutritionnelles concernant le sodium. Celles-ci ne sont permises que si le produit répond aux normes strictes fixées par le gouvernement. Voici la définition de certains termes utiles :

<i>Allégation</i>	<i>Définition</i>
Sans sodium ou sans sel	Moins de 5 mg de sodium par portion
Teneur réduite en sodium	Au moins 25 % moins de sodium que l'aliment auquel il est comparé

Le sel n'est pas le seul élément qui affecte la teneur en sodium des aliments. Recherchez les ingrédients suivants sur les étiquettes nutritionnelles.

- Glutamate de sodium – exhausteur de goût
- Saccharinate de sodium – édulcorant acalorique (sans calorie)
- Phosphate disodique – parfois ajouté aux céréales chaudes pour accélérer la cuisson
- Bicarbonate de soude et levure chimique – utilisés dans de nombreux produits de boulangerie et pâtisseries

Étape n° 2

Apprendre à réduire sa consommation de sodium

Il est recommandé de limiter l'apport en sodium à 2 400 mg par jour, soit environ l'équivalent de 5 ml (1 c. à thé) de sel de cuisine. Pour réduire votre consommation de sodium, vous devez changer vos goûts. Suivez les conseils ci-dessous et, après quelques semaines ou quelques mois, vous constaterez un changement. Vous préférerez même les aliments moins salés. Si vous êtes déjà passé du lait entier au lait écrémé, il y a fort à parier que vous préférez maintenant le lait écrémé. Le goût du lait entier vous semble maintenant étrange. Le même phénomène se produira une fois que vous aurez réduit votre consommation de sel.

Conseils pour réduire sa consommation de sodium

- Mangez moins d'aliments transformés. Achetez des aliments non transformés frais ou congelés et préparez la plupart de vos repas à la maison. En utilisant des aliments frais ou congelés, vous pouvez limiter la quantité de sel ajouté durant la cuisson.
- Évitez les restaurants-minute où les aliments sont habituellement précuits ou transformés par leurs fournisseurs.
- Lorsque vous mangez dans un restaurant à service complet, demandez à ce que votre repas soit préparé sans sel ou sans glutamate de sodium, dans la mesure du possible. De plus, évitez les sauces qui pourraient contenir beaucoup de sel.
- Sachez que les restaurants chinois, japonais et indiens servent souvent des aliments riches en sel.
- À la table, goûtez avant de saler.
- À la maison, songez à enlever la salière de la table. Remplissez-la plutôt d'un succédané de sel ou d'un mélange d'herbes et d'épices. Vous trouverez ci-dessous la recette d'un mélange d'épices tout usage.
- Réduisez de moitié la quantité de sel que vous utilisez durant la cuisson et dans la préparation des recettes ou encore, omettez-le et remplacez-le par vos propres assaisonnements.
- Essayez de nouveaux assaisonnements et aromatisants. Utilisez des herbes et des épices véritables au lieu de sels assaisonnés. Par exemple, utilisez de l'ail frais ou de la poudre d'ail au lieu du sel d'ail.

- Préparez vos propres vinaigrettes. Vous pourrez ainsi limiter la quantité de matières grasses et de sodium.
- Évitez les sauces en conserve ou en bouteille, comme la sauce à steak, la sauce barbecue, la sauce soja, le ketchup et la sauce tartare. Il existe quelques sauces préparées qui ont une faible teneur en sodium, dont le tabasco (une bonne nouvelle si vous aimez les aliments épicés).
- Achetez des produits non salés ou à faible teneur en sodium. Lisez toujours les étiquettes pour connaître la teneur en sodium.
- Lorsque vous essayez de nouvelles herbes et épices, utilisez de petites quantités à la fois. Utilisez environ 1,25 ml (¼ c. à thé) pour quatre portions.
- Conservez les herbes et les épices dans un endroit frais, sec et sombre (pas au-dessus de la cuisinière). Vous pouvez aussi les conserver au congélateur dans des sacs en plastique.

***Mélange d'épices
tout usage***

25 ml (5 c. à thé) de poudre d'oignon
12,5 ml (2 ½ c. à thé) de poudre d'ail
12,5 ml (2 ½ c. à thé) de paprika
12,5 ml (2 ½ c. à thé) de moutarde sèche
6 ml (1 ¼ c. à thé) de thym
2,5 ml (½ c. à thé) de poivre blanc moulu

Mélangez les ingrédients et conservez-les dans un pot fermé hermétiquement. Secouez bien le mélange avant chaque usage.

Mélanges d'herbes/d'épices

Vous trouverez ci-dessous une liste d'herbes et d'épices recommandées par le CPRIC. Vous pouvez utiliser à volonté les mélanges d'assaisonnements qui ne contiennent aucun sel ajouté.

Recommandés

No Added Salt® (assaisonnements McCormick)

Mrs. Dash®

Tout autre mélange d'herbes sans sel

Succédanés de sel

Les succédanés de sel ont l'apparence du sel, mais au lieu d'être du chlorure de sodium, ce sont des produits de chlorure de potassium. **Utilisez-les avec modération.**

Les succédanés de sel ne sont pas recommandés pour les personnes atteintes d'insuffisance cardiaque congestive ou d'une maladie du rein (insuffisance rénale).

Nu-Salt® (contient du chlorure de potassium)

Half Salt® (contient 50 % moins de sodium que le sel ordinaire. Il s'agit d'un mélange de sel et de chlorure de potassium.)

Non recommandé

Sel de mer (*5 ml ou 1 c. à thé de sel de mer contient 1 716 mg de sodium*)

Voici trois stratégies que je vais essayer pour réduire ma consommation de sodium.

Je vais :

- 1.
- 2.
- 3.

Réduire sa consommation de sodium

Avant votre prochaine visite

Entre les visites avec votre conseiller, vous devriez lire le contenu et répondre aux questions de vos troussees éducatives. Utilisez cette feuille pour consigner votre travail. Considérez cet exercice comme un « devoir ».

- Énumérez les aliments riches en sodium que vous mangez tous les jours ou très souvent.

Tous les jours

Très souvent (de trois à six fois par semaine)

- À quelle fréquence ajoutez-vous du sel aux aliments dans votre assiette?

___ Toujours (à tous les repas)

___ Parfois (avec certains aliments)

___ Jamais

- À quelle fréquence ajoutez-vous du sel durant la cuisson ou la préparation des aliments?

___ Toujours

___ Seulement lorsque c'est nécessaire, en petites quantités mesurées

___ Jamais

___ Je ne sais pas

- Énumérez trois stratégies que vous prévoyez essayer pour réduire votre consommation de sodium.

Je vais :

1.

2.

3.

Notez ci-dessous les questions que vous désirez poser à votre conseiller.

