



PAR OÙ COMMENCER ?

1. Repérez le contenu en « sodium » sur les étiquettes alimentaires.

Valeur nutritive par 1 canette (355 ml)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 80	0 %
Lipides 0 g	0 %
Saturés 0 g	0 %
+ Trans 0 g	
Cholestérol 0 mg	0 %
Sodium 140 mg	6 %
Glucides 16 g	34 %
Fibres 5 g	5 %
Sucres 11 g	17 %
Protéines 2 g	
Vitamine A 8 %	Vitamine C 60 %

Voici quelques trucs pour choisir des aliments moins salés :

- Privilégiez les aliments contenant moins de 240 mg de sodium ou contenant moins de 10 % de la valeur quotidienne par portion
- Les aliments affichant la mention « faible en sodium » (140 mg ou moins par portion) constituent de très bons choix... si vous respectez la portion proposée
- Méfiez-vous des aliments contenant plus de 400 mg de sodium par portion

- 2. Réduisez d'emblée l'usage des aliments transformés, même ceux qui ne goûtent pas salés!
- 3. Limitez les repas au restaurant! Ils occupent une place importante dans notre quotidien
- 4. Optez pour les plus petits formats! Plus les portions sont généreuses, plus l'apport en sel est important :

ENTRÉE		
		FORMAT
		PETIT GRAND
		3 6
REPAS		
		SACHETS DE SEL*

* ces valeurs excluent le sel ajouté à la préparation, au service ou à la table.

5. Votre alimentation souffre-t-elle de votre manque de temps pour cuisiner ? Voici quelques suggestions vous permettant d'économiser bien des grains de sel :

- Conservez des légumes surgelés ou frais prêts-à-servir comme des laitues prélavées, des champignons tranchés ou des tomates cerises
- Pour remplacer les sauces en conserve pour pâtes, préparez une sauce éclair à partir de tomates en boîte non additionnées de sel
- Pour de savoureuses garnitures à sandwiches, remplacez les charcuteries par des viandes à fondue qui se cuisent en un rien de temps
- Congelez les eaux de cuisson des légumes pour débiter une soupe maison ou encore, optez pour des bouillons du commerce réduits en sel
- Préparez à l'avance une vinaigrette maison, vos salades en seront d'autant plus savoureuses!
- Évitez les sels de mer, de légumes... qui sont équivalents au sel de table
- Pour donner du goût à vos aliments... Osez! Racine de gingembre, huile ou graines de sésame grillées, zeste d'agrumes, piment jalapeño, sambal oelek, cari, cardamome, mélange 5 épices, vinaigres assaisonnés, herbes séchées, poudre d'ail, de céleri ou d'oignon, etc.

6. Vos papilles gustatives ont besoin de temps pour s'ajuster à des aliments moins salés. En persévérant dans vos essais, vous finirez par apprécier les versions réduites en sel! Pourquoi ne pas débiter avec le truc des « moitié-moitié » : mélangez des noix salées à celles non enrobées de sel, ou encore utilisez la moitié de jus de légumes régulier et complétez avec la version réduite en sodium...

À VOUS DE JOUER!

Une suggestion de site Internet intéressant pour vous aider à atteindre un apport en sodium tel que recommandé pour la santé : www.hypertension.qc.ca - Onglets : Info public - Foire aux questions - Sodium alimentaire

Une initiative des membres de la Société québécoise d'hypertension artérielle www.hypertension.qc.ca

Auteures Chanta Blais DtP, Émilie Raymond DtP, avec la participation de Marie-Pier Thibault, Dt. P. - Conception graphique - Hélène Lambin Révision 2019

LE SEL ÉLÉMENT DE HAUTE PRESSION



BONNE NOUVELLE!

Diminuer le sel (sodium) peut contribuer à prévenir ou à maîtriser la pression artérielle. Autrement dit, la question du sodium nous concerne tous, hypertendus ou non!

Diminuer de moitié la consommation actuelle de sel permettrait à un adulte sur trois de prévenir une hausse de sa pression artérielle. Peu banal, considérant que 9 Canadiens sur 10 développeront de l'hypertension artérielle au cours de leur vie.

Pourquoi est-il si important de maîtriser la pression artérielle ?

Une élévation chronique de la pression artérielle est responsable de plusieurs autres problèmes de santé majeurs : plus de 50 % des cas d'AVC (accident vasculaire cérébral) et d'insuffisance cardiaque, ainsi que 25 % des événements coronariens (infarctus, angine) et des maladies du rein. L'HTA représente le **premier facteur de risque de décès** dans le monde.

Je n'ajoute pas de sel à mes aliments, alors pourquoi m'en préoccuper ?

Parce que la grande majorité du sel (sodium) est cachée dans les aliments que nous consommons! Les Canadiens consomment en moyenne plus de **3 000 mg de sodium** par jour, soit **deux fois plus** que l'apport souhaitable recommandé et ce, sans compter le sel ajouté à la table ou durant la cuisson. La surconsommation de sel commence tôt dans la vie : les bambins et les jeunes enfants consomment déjà le double de l'apport en sodium souhaité pour leur groupe d'âge respectif.

Alors d'où provient toute cette quantité de sel ?

Près de 80 % du sodium consommé provient principalement des aliments transformés et des mets de restauration comme les pizzas, sandwichs, sous-marins, hamburgers, hotdogs, les soupes du commerce et les pâtes alimentaires en sachet. Le sel ajouté à la cuisson ou à la table compte pour 11 % et le sel naturellement présent dans les aliments pour environ 10 % de nos apports.

Coup d'œil sur la teneur en sodium de quelques aliments fréquemment consommés

	mg	Sachets de sel*
Soupe aux légumes du commerce, 250 ml	750	3
Soupe aux légumes maison, 250 ml	390	1 ½
Riz assaisonné, sachet / conserve, cuit, 250 ml	1 210	5
Riz cuit sans sel, 250 ml	0	0
Jambon maigre, 100 g	1 200	5
Filet de porc cuit, 100 g	65	¼
Jus de légumes original, 250 ml	480	2
Jus de légumes, faible teneur en sodium, 355 ml	135	½

*1 sachet de sel = 240 mg de sodium

Apports en sodium recommandés par jour

Le PECH (Programme éducatif canadien sur l'hypertension) suggère de viser un apport de 2 000 mg* de sodium par jour, recommandation adaptable selon l'âge (enfants, adultes) et les apports usuels des individus.

Chez les plus grands consommateurs de sodium, une réduction de 1 000 mg par jour peut tout de même améliorer la pression artérielle, même si les apports recommandés ne sont pas atteints.

*2 000 mg de sodium = 8 sachets de sel

MÉFIEZ-VOUS DES ALIMENTS QUI NE GOÛTENT PAS SALÉS!

MIEUX VAUT CONSULTER LE TABLEAU DE VALEUR NUTRITIVE PLUTÔT QUE DE VOUS FIER À VOS PAPILLES GUSTATIVES...

Selon vous, lequel de ces choix est le plus salé ?

- 1 — a) 10 biscuits sodas salés ou b) 1 muffin aux carottes du commerce ?
- 2 — a) 1 pouding au chocolat instantané ou b) 100 ml d'arachides salées ?
- 3 — a) 1 gruau en sachet ou b) 50 g de mozzarella ?
- 4 — a) 125 ml jus de légumes ou b) 1 café instant, saveur capuccino ?

RÉPONSES :

1 - a) 322 mg b) 660 mg 2 - a) 441 mg b) 229 mg
3 - a) 310 mg b) 255 mg 4 - a) 265 mg b) 298 mg

Saviez-vous qu'on retrouve du sel ajouté dans plusieurs aliments qui plaisent particulièrement aux enfants ? Par exemple, la boisson Sunny Delight® contient ¼ d'un sachet de sel pour 250 ml. Quant aux pâtisseries à réchauffer (ex. : Pop-Tarts®, Toaster Strudel®, gaufres congelées), elles contiennent en moyenne 1 à 1½ sachet de sel pour deux pâtisseries. Ces aliments sucrés, mais étonnamment salés, font augmenter rapidement le « budget sel » d'une journée.

Il est possible de choisir des mets de restaurant réduits en sucre, en gras et en calories... Malgré tout, ces choix représentent des aliments salés!

MENU	C. à thé de sucre	de gras	Sachets de sel	Calories
1 Big Mac® + 1 frite + 1 cola régulier, format moyen	30	9	5 ½	1 110
1 hamburger au poulet grillé + 1 salade et vinaigrette + 1 cola diète	9	3 ½	7	450
1 cuisse de poulet, 1 poitrine de poulet + 1 frite + 1 pain + sauce BBQ + salade de chou crémeuse + 1 cola régulier, format moyen	34	14	7	1 300
1 poitrine de poulet grillée orientale + riz + sauce orientale + légumes + 1 cola diète	12	1	7	460