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	
Lipides 0 g	0 %
Saturés 0 g + Trans 0 g	0 %
Cholestérol 0 mg	
Sodium 140 mg	6 %
Glucides 16 g	
Fibres 5 g	20 %
Sucres 11 g	11 %
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 :

* 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 débuter 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 débu-ter 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…

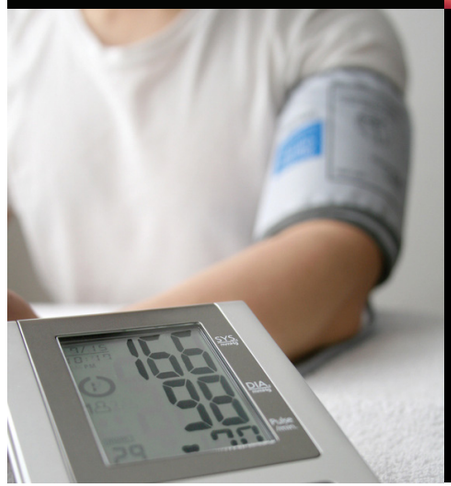
À VOUS DE JOUER!

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

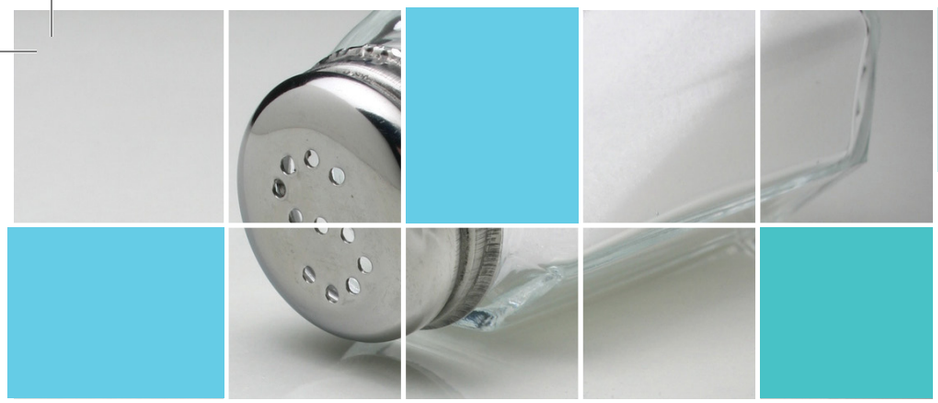
Une initiative des membres de la Société québécoise d'hypertension artérielle
www.hypertension.qc.ca

Auteures : Chantal Blais, DtP - Émilie Raymond, DtP
Conceptrice graphique : Hélène Lambin - Révision 2025

LE SEL
ÉLÉMENT DE HAUTE PRESSION



SOCIÉTÉ QUÉBÉCOISE D'HYPERTENSION ARTÉRIELLE



BONNE NOUVELLE!

L'hypertension artérielle (HTA) et la consommation de sel (sodium) sont étroitement liées. Le sel joue un rôle majeur dans l'élévation de la pression artérielle, surtout chez les personnes sensibles au sodium.

Réduire sa consommation de sel peut aider à prévenir ou à maîtriser l'hypertension. En d'autres termes, nous sommes tous concernés par le sodium, que l'on soit hypertendu ou non !

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

L'hypertension artérielle (HTA) est le facteur de risque modifiable le plus fréquent des maladies cardiovasculaires et de la mortalité qui leur est liée. Elle touche environ **1 adulte sur 4** au Canada, et cette proportion s'élève à **1 adulte sur 2** chez les personnes de plus de 65 ans.

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, sandwiches, 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

	environ (mg)
Soupe aux légumes du commerce, 250 ml	300-600
Soupe aux légumes maison, 250 ml	280
Riz assaisonné, sachet / conserve, cuit, 250 ml	1 200
Riz cuit sans sel, 250 ml	4
Jambon maigre, 100 g	1 200
Filet de porc cuit, 100 g	65
Jus de légumes original, 250 ml	480
Jus de légumes, faible teneur en sodium, 355 ml	135

Apports en sodium recommandés par jour

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), il est préférable de limiter la consommation de sodium entre **2 000 et 2 300 mg par jour.**

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)** 7 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)** 30 g de mozzarella ?
4 - **a)** 125 ml jus de légumes ou **b)** 12 oz chocolat chaud vanille au lait d'amande

RÉPONSES (en rouge) :

1 - a) 230 mg b) 370 mg 2 - a) 390 mg b) 250 mg
3 - a) 310 mg b) 215 mg 4 - a) 225 mg b) 270 mg

Saviez-vous qu'on retrouve du sel ajouté dans plusieurs aliments qui plaisent particulièrement aux enfants ? Par exemple, la boisson Sunny Delight contient ¾ 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 2 pâtisseries. Ces aliments sucrés, mais étonnament 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	C. à thé de gras	Sachets de sel	Calories
1 Big Mac + 1 frite + 1 cola régulier, format moyen	29	10	5	1 110
1 Mc Wrap au poulet grillé + sauce chipolte + 1 cola diète + cantaloup	11	6	14	600
1 poitrine de poulet + 1 frite + 1 pain + sauce BBQ + salade de chou crémeuse + 1 cola régulier, format moyen	30	12	5	1 375
1 poitrine de poulet grillée orientale + riz + sauce orientale + légumes + 1 cola diète	15	5	8	670