

Sel ou sodium – Quelle est la différence ?

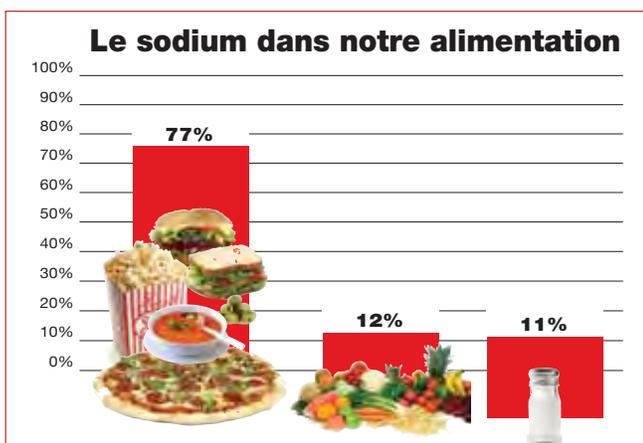
- **Le sel** est un ingrédient que nous ajoutons à notre alimentation. Nous l'utilisons sous la forme de sel de table, sel de mer et dans certains assaisonnements.
- **Le sodium** est un des éléments minéraux. Le sodium se trouve principalement dans le sel mais il fait également partie de certains additifs alimentaires, tels que le MSG (monosodium glutamate).
- Nous pouvons connaître la quantité totale de sodium dans nos aliments en vérifiant l'étiquette de la valeur nutritive. (Voir page 2)

Une consommation excessive de sodium alimentaire peut contribuer à provoquer de l'hypertension artérielle

- Un adulte sur 5 est atteint d'hypertension au Canada.
- Une pression artérielle élevée est un facteur de risque important pour les crises cardiaques, l'insuffisance cardiaque, les accidents vasculaires cérébraux (AVC) et les maladies rénales.
- Si vous souffrez d'hypertension artérielle, vous pouvez peut-être l'abaisser en réduisant le sodium dans votre alimentation.
- Si vous prenez une médication pour réduire votre pression artérielle, une saine alimentation, faible en sodium aidera à son efficacité.

Quelle quantité de sodium avez-vous besoin chaque jour?

- Pour diminuer la pression artérielle, les adultes devraient consommer moins de 2000 milligrammes (mg) par jour.



- La plupart des canadiens et canadiennes consomment plus de deux fois la quantité de sodium quotidienne recommandée. Une consommation élevée de sodium peut entraîner une pression artérielle élevée.



Une alimentation saine réduite en sodium aidera à réduire votre pression artérielle et à prévenir l'hypertension artérielle

Une alimentation saine réduite en sodium comprend :

- beaucoup de légumes et de fruits
- les produits laitiers ou substituts à faible teneur en matières grasses
- les grains entiers
- les viandes maigres, les poissons, les légumineuses (haricots) et les noix

Où se trouve le sodium dans votre alimentation?

1. La plupart du sodium dans votre alimentation provient des aliments transformés et les repas pris au restaurant ou les repas à emporter.
 - Les pains, les céréales du petit déjeuner, les craquelins, les desserts et les produits de boulangerie peuvent contenir des niveaux élevés de sodium, même s'ils n'ont pas un goût salé.
2. De petites quantités de sodium sont également présentes naturellement dans des aliments naturels, non transformés.
3. Une autre source de sodium est le sel et les assaisonnements ajoutés pendant la cuisson et lorsque vous mangez.
 - Tous les types de sel sont riches en sodium, y compris le sel de table, le sel casher, sel de mer, fleur de sel, le sel gastronomique, les sels d'assaisonnement et le sel fumé. Ils ne sont pas des choix santé.

Passez à l'action pour réduire votre consommation de sodium

La meilleure chose que vous pouvez faire est de manger plus souvent des aliments frais, non transformés et cuisinés à la maison. De cette façon vous contrôlez le sodium dans votre alimentation !

À l'épicerie

- ✓ Choisissez plus souvent de manger des aliments frais et non transformés.
- ✓ Choisissez les pains, craquelins, produits de boulangerie, les grignotines, les sauces, les soupes, les sauces «choix santé» et les produits ayant le plus faible pourcentage de sodium par portion.
- ✓ Lisez les étiquettes et choisissez les produits ayant le moins de mg de sodium par portion.

L'étiquette de la valeur nutritive peut vous aider à choisir des aliments faibles en sodium

- ✓ Vérifiez la quantité par portion et surveillez la quantité de sodium.
- ✓ Choisissez des aliments avec moins de 120 mg de sodium par portion.
- ✓ Choisissez des aliments contenant du sodium avec un % de la valeur quotidienne (VQ) de 5% ou moins.

Valeur nutritive	
Pour 3/4 tasse (175 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 160	
Lipides 2,5 g	4%
saturés 1,5 g	8%
+ trans 0 g	
Cholestérol 10 g	
Sodium 75 mg	3%
Glucides 25 g	8%
Fibres 0 g	
Sucres 24 g	
Protéines 8 g	
Vitamine A 2 %	Vitamine C 0 %
Calcium 20 %	Fer 0 %

Pour plus d'information

www.hypertension.ca
www.healthcheck.org
www.dashdiet.org
www.sodium101.ca
www.hc-sc.gc.ca

Lorsque vous mangez à la maison

- ✓ Faites davantage de cuisine à la maison en utilisant des aliments non transformés le plus souvent possible. Trouvez des recettes rapides et faciles dans la section française à www.dietitians.ca/yourhealth.
- ✓ Limitez l'utilisation de sel à la table et pendant la cuisson.
- ✓ Utilisez le jus de citron, de lime, les herbes et épices pour ajouter de la saveur sans sodium.
- ✓ Utilisez seulement de petites quantités des condiments comme le ketchup, la moutarde, la sauce soya, les cornichons, les olives, les sauces et les vinaigrettes.
- ✓ Évitez les charcuteries et les viandes froides.
- ✓ Retirez la salière à la table.
- ✓ Dans les recettes, utilisez la pâte de tomate diluée au lieu de la sauce tomate, poudre de bouillon ou soupe en conserve.
- ✓ Ne pas utiliser du sel de mer ou sels assaisonnés (oignon, ail, céleri, BBQ, etc) comme substitut car ils sont également riches en sodium.

Lorsque vous mangez au restaurant ou lorsque vous apportez des repas à la maison

- ✓ Choisissez des plats à base de produits frais et des aliments faibles en sodium.
- ✓ Demandez de réduire le sel et les autres assaisonnements, comme le MSG (glutamate de monosodium), à vos aliments.
- ✓ Demandez que les sauces à salade, les condiments et les sauces soient servis à part et utiliser avec parcimonie.
- ✓ Vérifiez l'information nutritionnelle des mets au menu pour vous aider à commander et à choisir des aliments contenant moins de sodium. Cette information peut être sur le menu, une affiche ou une brochure du restaurant ou disponible sur leur site web.