

**Consommez moins de sodium
pour réduire votre pression artérielle**

Information sur le sodium alimentaire



www.reductionsodium.ca



Contact

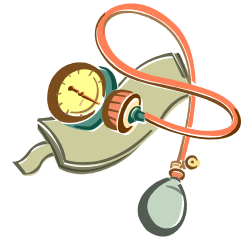
Jocelyne Bellerive, MA
Coordonnatrice/Éducatrice
Programme réduction de sodium alimentaire
jbelleri@ucalgary.ca

Appuyé par:



SOCIÉTÉ QUÉBÉCOISE
D'HYPERTENSION ARTÉRIELLE

Consommez moins de sodium pour réduire votre pression artérielle



Le nom chimique du sel est chlorure de sodium. C'est la principale source de sodium dans notre régime alimentaire. La plupart des canadiens et canadiennes consomment plus de deux fois la quantité de sodium quotidienne recommandée. Vous pouvez améliorer votre état de santé en limitant votre consommation de sel et d'autres sources de sodium alimentaire. Une forte consommation de sodium alimentaire expose les groupes suivants à un risque plus élevé : personnes de plus de 45 ans, personnes de descendance africaine, personnes diabétiques ou hypertendues, personnes atteintes de néphropathie (maladie des reins) ou de cardiopathie.

Saviez-vous que 9 personnes sur 10 au Canada présenteront de l'hypertension?

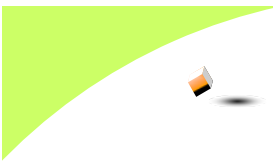
En réduisant votre consommation de sodium alimentaire, vous pouvez aider à faire baisser votre pression artérielle. L'hypertension artérielle est un facteur de risque important pour les crises cardiaques, l'insuffisance cardiaque, les accidents vasculaires cérébraux (AVC) et la néphropathie. C'est aussi le principal facteur de risque de décès à l'échelle mondiale.

L'hypertension artérielle est le terme utilisé pour désigner une pression sanguine trop élevée. Un adulte sur 5 en est atteint au Canada et plus de 9 personnes sur 10 présenteront de l'hypertension si elles vivent le nombre d'années prévu selon l'espérance de vie moyenne. Chez le tiers des canadiens et canadiennes atteints d'hypertension artérielle, une forte consommation de sodium alimentaire en est la cause.

Un régime alimentaire bien équilibré et faible en sodium est parfois aussi efficace que la prise d'un médicament antihypertenseur

Un régime alimentaire bon pour la santé, riche en fruits et légumes, en produits laitiers faibles en gras et en viandes maigres et substituts peut faire baisser la pression artérielle et réduire le risque de crise cardiaque ou d'AVC. Le fait de suivre un régime faible en sodium pourrait prévenir le quart des crises cardiaques et/ou des AVC.

Si vous présentez une hypertension artérielle, la réduction de la quantité de sodium alimentaire que vous consommez peut produire une baisse tensionnelle d'environ la moitié de celle obtenue avec un médicament antihypertenseur. Chez les personnes de 45 ans ou plus, de descendance africaine, en surpoids, diabétiques ou atteintes de néphropathie chronique, la baisse de la pression artérielle sera probablement plus marquée. Si vous ne présentez pas d'hypertension à l'heure actuelle, vous pouvez aider à la prévenir en réduisant votre consommation de sodium alimentaire.



D'autres risques pour la santé seraient associés à un régime riche en sodium

On a associé les régimes alimentaires riches en sodium à l'obésité, au cancer de l'estomac, à l'aggravation de l'asthme et de l'insuffisance cardiaque, à l'ostéoporose et aux calculs rénaux.

Lignes directrices pour la consommation de sodium alimentaire

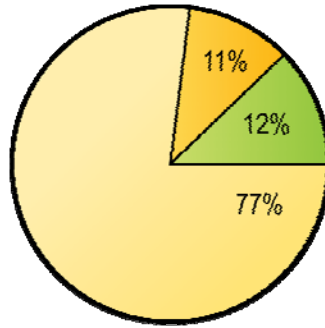
- ◇ Une consommation excessive de sodium peut nuire à votre santé.
- ◇ La consommation de sodium recommandée dépend de votre âge.

| Âge | Consommation de sodium quotidienne recommandée (apport suffisant – en mg) | Limite maximale pour l'apport de sodium (en mg) |
|-------------|---|---|
| 1 – 3 ans | 1,000 | 1,500 |
| 4 – 8 ans | 1,200 | 1,900 |
| 9 - 13 ans | 1,500 | 2,200 |
| 14 – 50 ans | 1,500 | 2,300 |
| 51 – 70 ans | 1,300 | 2,300 |
| > 70 ans | 1,200 | 2,300 |

Comme c'est le cas chez les adultes, plus de 9 enfants canadiens sur 10 âgés de 4 à 8 ans consomment plus de sodium que la limite maximale recommandée.

Les adultes canadiens consomment en moyenne 3 500 mg/jour de sodium!

Source de sodium alimentaire



- 11 % Se trouve naturellement dans les aliments
- 12 % Ajouté pendant la cuisson ou dans l'assiette
- 77 % Aliments transformés ou au restaurant

Plus de ¾ du sodium que nous consommons a été ajouté aux aliments avant l'achat

Les 10 groupes d'aliments suivants représentaient plus de la moitié (55 %) de la quantité totale de sodium consommée par les canadiens et canadiennes

| Catégories d'aliments transformés | % de l'apport total de sodium |
|--|-------------------------------|
| Pizzas, sandwichs, sous-marins, hamburgers et hot-dogs | 19.1 |
| Soupes | 7.4 |
| Pâtes alimentaires | 5.7 |
| Lait liquide et boissons à base de lait | 4 |
| Volaille et mets à la volaille | 3.8 |
| Pommes de terre | 3.4 |
| Fromages | 3.2 |
| Céréales | 3.0 |
| Bœuf | 2.0 |
| Sauces | 2.9 |

Résultats de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, 2004

Le sel ordinaire et le sel marin ont la même quantité de sodium



| La transformation peut ajouter du sodium aux aliments | | | |
|--|--------------------|-----------------------------------|--------------------|
| Aliment | Sodium (mg) | Aliment | Sodium (mg) |
| Pâtes alimentaires nature | 5 | Pâtes alimentaires avec sauce | 800 |
| Concombre | 2 | Cornichon à l'aneth | 385 |
| Saumon frais | 56 | Saumon en conserve | 272 |
| Fromage cheddar | 176 | Fromage fondu | 407 |
| Café – Crème et sucre | 15 | Cappucino – prémélangé en sachets | 250 |

Saviez-vous que le hamburger typique pris au restaurant-minute contient environ 1 000 mg de sodium?

Ajoutez-y une grande portion de frites et le total passe à environ 1 500 mg.

Ces deux mets à eux seuls représentent la quantité totale de sodium recommandée par jour

| Exemples de teneur en sodium des aliments au restaurant | |
|--|--------------------|
| Choix au menu | Sodium (mg) |
| Sandwich aux œufs frits (petit déjeuner) | 840 |
| Salade César au poulet | 570 |
| Pizza de 12 po au pepperoni | 5960 |
| Hamburger au fromage tout garni et portion de frites moyenne | 1910 |
| Repas de poulet frit | 2280 |

| Repas du matin – Menu comparatif | | | |
|--|--------------------|---|--------------------|
| Teneur élevée en sodium | Sodium (mg) | Teneur en sodium peu élevée | Sodium (mg) |
| Muffin au son et aux raisins commercial de grande taille | 800 | Pain multigrains 2 tranches | 300 |
| Beurre 2 coquilles | 75 | Beurre d'arachide 1 cuillère à soupe | 75 |
| | | Banane | 1 |
| Café aromatisé 16 oz | 300 | Café noir | 0 |
| Total | 1175 | | 376 |

| Repas du midi – Menu comparatif | | | |
|--|--------------------|------------------------------------|--------------------|
| Teneur élevée en sodium | Sodium (mg) | Teneur en sodium peu élevée | Sodium (mg) |
| Pain multigrains 2 tranches | 300 | Pain multigrains 2 tranches | 300 |
| Charcuterie 2 oz | 765 | Restes de rôti de bœuf - 2 oz | 37 |
| Fromage cheddar 1 oz | 176 | Laitue et concombre | 0 |
| Moutarde 1 cuillère à thé | 56 | Moutarde 1 cuillère à thé | 56 |
| Cornichon à l'aneth | 385 | Carotte coupée en bâtonnets | 60 |
| Total | 1682 | | 453 |

| Repas du soir – Menu comparatif | | | |
|--|--------------------|--|------------------------|
| Teneur élevée en sodium | Sodium (mg) | Teneur en sodium peu élevée | Sodium (mg) |
| Hamburger au poulet du restaurant-minute | 990 | Poitrine de poulet grillée | 64 |
| Frites portion moyenne | 540 | Pomme de terre au four avec crème sure 1 c. à soupe | 33 6 |
| Ketchup 1 cuillerée à soupe | 110 | Tranches de tomate 6 Brocoli cuit à la vapeur 1 tasse | 11 25 |
| Lait frappé 16 oz | 350 | Lait | 122 |
| Total | 1990 | | 261 |

Conseils pour aider à réduire votre consommation de sodium

Vous pouvez apporter de nombreux petits changements à vos choix d'aliments pour réduire votre consommation de sodium. **Visez une consommation de sodium inférieure à 2 300 mg par jour.**



- ◇ Choisissez plus souvent de manger des aliments frais et non transformés
- ◇ Choisissez des fruits et légumes frais ou congelés ou des fruits déshydratés



- ◇ Choisissez du poisson frais ou congelé ou du poisson en conserve faible en sodium
- ◇ Limitez votre consommation de viandes ou de volaille transformées, saumurées, fumées ou panées



- ◇ Utilisez de petites quantités d'huile pour la cuisson, plutôt que du beurre ou de la margarine
- ◇ Essayez de faire votre propre vinaigrette, ou utilisez les vinaigrettes commerciales avec modération
- ◇ Assaisonnez les aliments avec du jus de citron, de l'ail frais, des épices, de fines herbes et du vinaigre aromatisé



- ◇ Si vous achetez des croustilles, des bretzels, des noix, des graines et des craquelins, recherchez les produits non salés
- ◇ Choisissez le gruau à cuisson rapide plutôt que le gruau instantané



- ◇ Limitez votre consommation de fromage, surtout le fromage fondu en tranches ou à tartiner



- ◇ Tenez compte de la teneur en sodium plus élevée des crèmes-desserts instantanées, et des mélanges pour chocolat chaud et café aromatisé instantanés



Mesures à prendre

- ◇ Limitez l'utilisation de sel à la table et pendant la cuisson. Utilisez plutôt des assaisonnements faibles en sodium ou des mélanges exempts de 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 qui sont riches en sodium.
- ◇ Planifiez les repas au moins un jour d'avance. Vous pouvez trouver des idées pour des repas rapides dans les livres de recettes et en ligne.
- ◇ Rincez les aliments en conserve à l'eau froide avant de les faire cuire ou de les manger.
- ◇ Faites davantage de cuisine maison. Limitez votre utilisation d'aliments transformés comme les soupes en conserve ou déshydratées, les légumes en conserve, les repas congelés, les mets « instantanés » et les mélanges de riz ou de pâtes alimentaires aromatisés.

A l'épicerie

- ◇ Choisissez le plus souvent des aliments frais ou congelés, non transformés.
- ◇ Recherchez les soupes faibles en sodium.
- ◇ Lisez les étiquettes et choisissez les produits ayant le moins de mg de sodium par portion. Recherchez les aliments contenant moins de 10 % (ou 200 mg) de la valeur quotidienne par portion et évitez les produits ayant 20 % (ou 400 mg) de la valeur quotidienne par portion.
- ◇ Choisissez les pains, les craquelins, les produits de boulangerie et les « aliments santé » qui contiennent moins de mg de sodium par portion que les produits des concurrents.
- ◇ Recherchez les aliments dont l'étiquette indique « sans sodium », « aucun ajout de sodium », « faible en sodium » ou « teneur en sodium réduite ».

Au restaurant

- ◇ Demandez au personnel d'ajouter moins de sel aux mets que vous avez choisis.
- ◇ Mangez moins souvent des repas-minute et des mets à emporter.
- ◇ Vérifiez la teneur en sodium des mets à emporter.

Renseignements sur le sodium dans le tableau « Valeur nutritive »

Le tableau « Valeur nutritive » figurant sur l'emballage indique la teneur en sodium en milligrammes (mg) et le % valeur quotidienne par portion de l'aliment en question. N'oubliez pas qu'il s'agit de la quantité de sodium par portion et que de nombreuses personnes consomment l'équivalent de plus d'une portion.

Que signifie % valeur quotidienne?

Le chiffre donné sous « % valeur quotidienne » vous indique si le nombre de mg de sodium est peu élevé ou très élevé par rapport à la **limite maximale** de sodium recommandée par jour.

Lignes directrices pour vous aider à choisir des aliments faibles en sodium



Aliment faible en sodium

% valeur quotidienne = 10 % ou moins
Moins de 200 mg par portion



Aliment riche en sodium

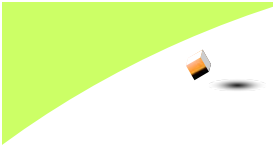
% valeur quotidienne = 20 % ou plus
400 mg par portion

Mais à grains entiers

| Valeur nutritive | |
|-------------------------|----------------------|
| par 1/2 tasse (125 mL) | |
| Teneur | % valeur quotidienne |
| Calories 70 | |
| Lipides 0,5 g | 1 % |
| saturés 0 g | |
| + trans 0 g | 0 % |
| Cholestérol 0 mg | |
| Sodium 250 mg | 10 % |
| Glucides 13 g | 4 % |
| Fibres 2 g | 8 % |
| Sucres 6 g | |
| Protéines 2 g | |
| Vitamine A 1 % | Vitamine C 2 % |
| Calcium 0 % | Fer 4 % |

mg de sodium par portion

| | |
|-----------|---------|
| TROP | 400+ |
| ATTENTION | 200-400 |
| ALLEZ-Y | 0-200 |



L'adaptation à un régime alimentaire faible en sodium

Vous pouvez habituer vos papilles gustatives à un apport moins élevé de sel en consommant de moins en moins d'aliments riches en sodium. Avec le temps, vous préférerez le goût des aliments ayant une teneur plus faible en sodium. En fait, certains aliments, notamment les aliments transformés ou les mets pris au restaurant, vous sembleront trop salés.

Pour de plus amples renseignements

www.reductionsodium.ca

www.sodium101.ca

www.hypertension.ca/fr/

www.dialadietitian.org/

www.dietitians.ca

Mon évaluation du risque cardiovasculaire
http://ww2.fmcoeur.ca/hs_frisk.asp

www.fmcoeur.qc.ca

**Pour rester en santé,
vérifiez votre pression artérielle régulièrement**



Les **Recommandations publiques pour le traitement de l'hypertension** sont disponibles:
<http://hypertension.ca/bpc/fr/centre-de-documentation/outils-educatifs-a-l-intention-des-professionnels-de-la-sante/>

Sodium101.ca
La vérité choque!

