

Consommez moins de sodium pour réduire votre pression artérielle

Résumé



www.reductionsodium.ca



Contact

Jocelyne Bellerive, MA
Coordonnatrice/Éducatrice
Programme de 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 et rester en meilleure santé si vous limitez 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.

Lignes directrices pour la consommation de sodium alimentaire

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

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 s'ils 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 riche en sodium a aussi été associé à l'obésité, au cancer de l'estomac, à l'aggravation de l'asthme et de l'insuffisance cardiaque, à l'amincissement et à l'affaiblissement des os et aux calculs rénaux.

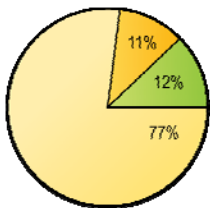


Un régime alimentaire bien équilibré et faible en sodium est parfois aussi efficace que la prise d'un médicament antihypertenseur

Une alimentation saine 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.

Sources 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

Près de 40 % du sodium dans le régime alimentaire provient des pizzas, sandwichs, sous-marins, hamburgers, hot-dogs, soupes, pâtes alimentaires, pommes de terre transformées, fromages et sauces.



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.**

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. Les meilleurs aliments à choisir sont ceux contenant moins de 200 mg de sodium 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.

Lisez les étiquettes

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. Tenez compte du fait qu'il s'agit de la quantité de sodium par portion et que de nombreuses personnes consomment l'équivalent de plus d'une portion. Visez une consommation de sodium inférieure à 2 300 mg par jour.

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. 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.



mg de sodium par portion	
TROP	400+
ATTENTION	200-400
ALLEZ-Y	0-200

Pour de plus amples renseignements

www.reductionsodium.ca

www.sodium101.ca

www.hypertension.ca/fr/

<http://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!

