

Lignes directrices sur une alimentation saine à faible teneur en sodium (sel)

La consommation d'aliments à faible teneur en sodium est une excellente façon, pour vous et votre famille, de demeurer en bonne santé et de vous sentir le mieux possible. Elle peut également diminuer vos risques d'hypertension artérielle, de maladies du cœur ou du rein. La plupart des adultes n'ont besoin que de 1500 mg de sodium par jour, et les enfants, encore moins (soit 1000-1500 mg de sodium par jour).

La majeure partie du sodium que nous consommons provient du sel. Les aliments transformés, les produits alimentaires emballés et mets prêts à manger, et les aliments que nous consommons au restaurant sont ceux qui ont la plus forte teneur en sodium (sel).

Le goût n'est pas toujours un bon indice de la quantité de sel que contiennent les aliments. Par exemple, de nombreux pains, céréales pour petit déjeuner et produits de boulangerie contiennent du sodium même s'ils ne goûtent pas « salé ». Si vous essayez de diminuer la quantité de sodium dans votre alimentation, le fait de planifier vos menus vous aidera à faire davantage de choix santé. L'information contenue dans le présent livret vous aidera à choisir des aliments à faible teneur en sodium lorsque vous faites votre épicerie, que vous préparez un repas ou une collation, ou que vous mangez au restaurant.



Étape par étape

L'épicerie

1. Choisissez des aliments non transformés ou le moins transformés possible

Le [Guide alimentaire canadien](#) offre d'excellents choix dans chacun des quatre groupes alimentaires :

- 1 LÉGUMES ET FRUITS – fruits et légumes frais ou congelés; fruits en conserve dans leur propre jus; légumes en conserve à faible teneur en sodium

- i Produits céréaliers – couscous de blé entier, bulgur, orge, avoine, riz, quinoa, pâtes alimentaires et nouilles
- i Lait et substituts – lait, yogourt et boisson de soya enrichie
- i Viandes et substituts – viande rouge non assaisonnée, volaille, poissons, fruits de mer et tofu; noix non salées et beurres de noix sans sel; légumineuses; poissons et haricots en conserve à faible teneur en sodium; oeufs

2. Lisez et sachez interpréter les étiquettes alimentaires lorsque vous achetez des aliments transformés, prêts à servir ou préemballés.

Il existe différentes façons d'utiliser l'information fournie par une étiquette alimentaire :

- i Le pourcentage de la valeur quotidienne (% VQ) du tableau de valeur nutritive (TVN) vous dit si un aliment contient peu ou beaucoup de sodium.
 - i 5 % de la VQ (120 mg) ou moins signifie « un peu », et 15 % de la VQ (360 mg) ou plus signifie « beaucoup ».
 - n Par exemple, 1 tranche de pain de blé entier contenant 5 % de la VQ de sodium représenterait un choix alimentaire à faible teneur en sodium.
 - i Le % de la VQ vous aide à comparer les produits. Les portions peuvent varier énormément entre les produits; comparez la quantité de sodium de portions semblables.
 - n Par exemple, si vous comparez deux soupes en boîte et que l'une renferme 20 % de la VQ par tasse et l'autre 40 % de la VQ par tasse, vous pourriez décider de choisir celle qui contient le % de la VQ en sodium le plus faible. Pour en savoir plus sur la lecture du pourcentage de la valeur quotidienne des TVN, consultez la section ci-dessous intitulée Ressources supplémentaires.
- i Voici d'autres éléments à rechercher sur l'emballage pour vous aider à faire des choix d'aliments à faible teneur en sodium :
 - i Des expressions telles que « sans sodium », « faible teneur en sodium », « pauvre en sodium » et « sans sel ajouté »;
 - i Des ingrédients tels que le glutamate monosodique (MSG), la sauce soya ou des assaisonnements contenant du sel (p. ex. sel

de céleri ou sel d'oignon). Pour vous aider à reconnaître d'autres ingrédients à forte teneur en sel, consultez la section Ressources supplémentaires ci-dessous. Remarque : Le sel cachet (ou kasher), le sel de mer, la fleur de sel, le sel gastronomique et le sel fumé contiennent tous environ la même quantité de sodium que le sel blanc ordinaire.

Préparation des repas et des collations

3. Ajoutez de la saveur à vos repas sans y ajouter de sodium

- | Préparez la plupart de vos repas à partir des aliments tels que nous les trouvons dans la nature ou de produits le moins transformés possible, en faisant votre choix dans chacun des quatre groupes alimentaires.
- | Assaisonnez vos aliments sans y ajouter de sel. Voici quelques suggestions :
 - | Ajoutez davantage d'ail, d'oignon ou de gingembre à votre recette;
 - | Utilisez des fines herbes fraîches, comme du basilic, de la coriandre et de la menthe. Comme il s'agit d'herbes délicates, attendez à la fin de la cuisson pour les ajouter;
 - | Utilisez des fruits et légumes frais et de saison, dans la mesure du possible;
 - | Ajoutez de l'ail écrasé ou de la moutarde à vos vinaigrettes. Vous pouvez également y ajouter du jus de citron, de lime ou d'orange;
 - | Faites griller des noix, des graines ou de la noix de coco râpée avant de les ajouter à un mets pour leur donner plus de saveur.
- | Essayez de préparer vos propres soupes, sauces et vinaigrettes. Vous trouverez des recettes faciles et rapides sur le site [Diététistes du Canada – Cuisinez santé](#).
- | Consommez de plus petites quantités et des versions à plus faible teneur en sodium de sauces et condiments achetés en magasin. Pour de plus amples renseignements, consultez la section Ressources supplémentaires ci-dessous.
- | Mangez davantage de fruits et légumes. Optez pour des fruits frais ou congelés plutôt que des fruits en conserve, dans la mesure du

possible.

- | Faitez cuire pâtes alimentaires, nouilles, riz, céréales chaudes et autres céréales sans y ajouter de sel.
- | Rincez les légumes et légumineuses en boîte pour éliminer une partie du sel qu'ils contiennent.
- | Goûtez à vos aliments avant d'y ajouter du sel.

Les repas au restaurant

4. Cherchez à obtenir de l'information nutritionnelle avant de commander.

De nombreux restaurants offrent maintenant de l'information nutritionnelle sur les mets inscrits à leur menu. Cette information peut être disponible sur leur site Web, au restaurant même, sur une affiche ou dans un dépliant. Prenez connaissance de l'information nutritionnelle sur les mets au menu et choisissez des aliments contenant moins de sodium.

Trouver votre équilibre

Opter pour une alimentation faible en sodium ne signifie pas que tous vos aliments ou mets doivent être pauvres en sodium. Vous pouvez équilibrer vos choix entre des aliments à forte teneur en sodium et d'autres à faible teneur en sodium. Par exemple, si vous choisissez un aliment à forte teneur en sodium pour votre repas, assurez-vous de choisir des aliments à faible teneur en sodium pour le reste du repas. Ou, si l'ensemble des mets d'un repas contiennent beaucoup de sodium, choisissez des mets à faible teneur en sodium pour le reste de la journée.



Pour aller plus loin

[Santé Canada : Le % de la valeur quotidienne](#)

Fiches de renseignements de Dietician Services (services diététiques) offertes par la poste (composer le 8-1-1) ou sur le site www.healthlinkbc.ca/healthyeating (en anglais seulement) :

- | [Lower Sodium \(Salt\) Eating Resources](#) (Ressources liées au régime faible en sodium (sel))

1 [Lower Sodium \(Salt\) Food Choices](#) (Choix alimentaires à faible teneur en sodium (sel))

Ces ressources sont fournies à titre d'information supplémentaire considérée comme fiable et exacte au moment de la publication et ne doivent en aucun cas être considérées comme un appui ou une recommandation à l'égard d'une information, d'un service, d'un produit ou d'une compagnie.



Notes

Distribué par:

Dietitian Services [Services de diététique] de HealthLinkBC (anciennement Dial-A-Dietitian), qui offrent gratuitement des renseignements et des ressources sur la nutrition aux résidents et aux professionnels de la santé de la Colombie-Britannique. Allez à www.healthlinkbc.ca/healthyeating ou composez le 8-1-1 (partout en C.-B.).

Des services d'interprétation sont disponibles dans plus de 130 langues.