



Le sodium et votre santé

Sodium and your health

Qu'est-ce que le sodium?

Le sodium est un minéral présent naturellement dans les aliments et dans le sel de table. On l'ajoute également à de nombreux aliments lors de leur transformation.

Nous avons besoin de petites quantités de sodium pour être en bonne santé, mais en consommer une trop grande quantité peut accroître le risque d'hypertension artérielle et de maladies cardiaques. La plupart des adultes n'ont besoin que de 1 500 mg de sodium par jour. De nombreuses personnes vivant au Canada en consomment bien plus que nécessaire. Afin de diminuer le risque de maladies chroniques, essayez de limiter votre consommation à 1 500 mg par jour et ne dépassez pas 2 300 mg.

Si vous souffrez d'hypertension artérielle, essayez de réduire votre consommation de sodium à moins de 2 000 mg par jour.

Chez les enfants, les recommandations en matière d'apport en sodium varient selon l'âge :

- 1 à 3 ans : 800 mg par jour
- 4 à 8 ans : 1 000 mg par jour
- 9 à 13 ans : 1 200 mg par jour

Quels sont les aliments qui contiennent le plus de sodium au Canada?

Bien que de nombreux aliments contiennent du sodium, la majeure partie du sodium que nous consommons provient d'aliments

ultratransformés. Les principales sources de sodium sont les suivantes :

- pains, craquelins, muffins, biscuits, desserts et barres de céréales;
- pizzas, lasagnes, salades préparées, pommes de terre surgelées, entrées et plats principaux surgelés;
- charcuteries, saucisses, viandes en conserve, ailes de poulet, hamburgers et boulettes de viande;
- fromages;
- soupes en conserve et en sachet;
- sauces et les condiments.

Si vous consommez de ces aliments, faites-le moins souvent et en plus petites quantités; privilégiez les versions à faible teneur en sodium.

Que puis-je faire d'autre pour diminuer ma consommation de sodium?

Cuisinez vos repas et vos collations

Cuisinez vos repas à la maison en utilisant des aliments à faible teneur en sodium ou mieux encore, sans sodium ni sel. Les aliments à faible teneur en sodium comprennent :

- légumes et fruits : fruits et légumes frais et surgelés, fruits en conserve dans leur jus, légumes en conserve à faible teneur en sodium;
- céréales complètes : avoine, quinoa, orge, riz brun ou riz sauvage et pâtes de grains entiers;
- aliments riches en protéines :

- haricots, pois et lentilles, secs ou en conserve à faible teneur en sodium. Rincez les haricots en conserve pour éliminer une partie du sodium.
- poisson frais ou en conserve à faible teneur en sodium;
- viandes maigres, volailles, fruits de mer et tofu, frais ou congelés, non assaisonnés;
- noix non salées, graines ainsi que leurs beurres
- oeufs, lait, yaourt et boisson de soya enrichie.

Préparez vos soupes, vos sauces et vos vinaigrettes à la maison. Trouvez des recettes rapides et faciles dans la section « Recettes » du Guide alimentaire canadien : <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/guide-alimentaire.html>.

Utilisez moins de sel ajouté

Tous les types de sel présentent une teneur élevée en sodium, notamment le sel kasher, le sel de mer, la fleur de sel, le sel fumé et le sel himalayen. Assaisonnez plutôt vos aliments sans ajouter de sel :

- ajoutez de l'ail, de l'oignon et du gingembre à une recette;
- utilisez des herbes et des épices fraîches ou séchées, comme le basilic, la coriandre et la menthe.
- ajoutez de l'ail, de la moutarde et du jus de citron, de lime ou d'orange à vos vinaigrettes maison;
- grillez les noix, les graines ou la noix de coco râpée avant de les ajouter à une recette.

Faites des choix plus sains au restaurant et dans les établissements de restauration rapide

Les plats servis au restaurant ou à emporter sont souvent à haute teneur en sodium. Si possible, vérifiez les informations nutritionnelles et choisissez des plats à faible teneur en sodium.

Voici d'autres conseils pour choisir un restaurant ou un établissement de restauration rapide :

- demandez si on peut préparer le plat avec moins de sel;
- commandez de plus petites portions;
- partagez votre assiette avec un autre convive ou conservez-en la moitié pour un autre repas;
- demandez qu'on vous serve les sauces et les vinaigrettes à part. Consommez de plus petites quantités.

Recherchez la teneur en sodium sur les étiquettes alimentaires.

La plupart des aliments emballés affichent un tableau de la valeur nutritive qui indique la quantité de sodium qu'ils contiennent.

Consultez ce tableau pour vous aider à choisir des produits à faible teneur en sodium. Le pourcentage de la valeur quotidienne (% VQ) vous indique si l'aliment contient une quantité faible ou élevée de sodium.

- 5 % VQ ou moins : peu
- 15 % VQ ou plus : beaucoup

La plupart des aliments emballés contenant plus de 15 % VQ en sodium portent un symbole nutritionnel sur le devant de l'emballage indiquant « Élevé en sodium ».

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLinkBC, consultez

https://www.healthlinkbc.ca/sites/default/files/documents/index_french.pdf ou votre bureau de santé publique local.

Pour les demandes de renseignements et de conseils sur la santé en C.-B. qui ne constituent pas une urgence, visitez www.HealthLinkBC.ca ou composez le 8-1-1 (sans frais). Les personnes sourdes et malentendantes peuvent obtenir de l'aide en composant le 7-1-1. Des services de traduction sont disponibles sur demande dans plus de 130 langues.

Le symbole est noir et blanc et représente une loupe.



Consultez l'emballage des aliments et recherchez les mentions suivantes : « sans sodium », « faible teneur en sodium », « teneur réduite en sodium » ou « sans sel ajouté » pour vous aider à trouver des aliments à faible teneur en sodium.

Quelle quantité de sodium est-ce que je consomme?

Pour estimer votre consommation de sodium, notez tous les aliments et boissons que vous consommez en une journée avec leur quantité. Additionnez ensuite la quantité totale de sodium que vous avez consommée. Consultez le tableau de la valeur nutritive pour connaître la teneur en sodium. Vous

pouvez également consulter le tableau ci-dessous ou rechercher la teneur en sodium d'un aliment donné dans le [Fichier canadien sur les éléments nutritifs](#).

Et les substituts de sel?

Certains substituts de sel contiennent du potassium. Si vous souffrez d'une maladie rénale ou si vous prenez des médicaments pour faire abaisser votre tension artérielle, consultez votre professionnel de la santé avant d'utiliser un substitut de sel contenant du potassium.

Pour obtenir de plus amples renseignements

Guide alimentaire canadien : Limitez les aliments hautement transformés
<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/guide-alimentaire/explorez/recommandations-matiere-alimentation-saine/limitez-hautement-transformes.html>

Sources alimentaires de sodium

Aliments	Portion	Sodium (mg)
Fruits et légumes		
Sauce tomate en conserve	125 ml (½ tasse)	614
Choucroute en conserve	125 ml (½ tasse)	496
Sauce à pizza en conserve	125 ml (½ tasse)	463
Cornichons (aigres)	1 petit	447
Jus de tomate en conserve	125 ml (½ tasse)	325
Olives	4 olives	248
Purée de pommes de terre instantanée	125 ml (½ tasse)	191
Légumes en conserve	125 ml (½ tasse)	184
Légumes en conserve, sans sel ajouté	125 ml (½ tasse)	25
Jus de tomate en conserve, sans sel ajouté	125 ml (½ tasse)	13
Les légumes frais et la plupart des légumes surgelés contiennent très peu de sodium. Tous les fruits, y compris les fruits frais, surgelés, séchés et en conserve, sont faibles en sodium.		
Grains		
Pain à farce, mélange sec	125 ml (½ tasse)	506

Macaronis au fromage, préparation en boîte	125 ml ou ½ tasse	459
Mélange de riz assaisonné	125 ml (½ tasse)	365
Bagel, blé entier	½ bagel	288
Craquelins, biscuits soda	10 biscuits soda	282
Petit pain, blé entier	1 petit pain	224
Muffin du commerce	1 petit	222
Pain de blé entier du commerce	1 tranche	213
Céréales chaudes, instantanées	175 ml (¾ tasse)	194 à 241
Crêpe, congelée	1 crêpe	189
Barre de céréales	1 barre	128
Céréales froides	125 ml ou ½ tasse	102 à 158
Riz brun	125 ml (½ tasse)	5
Gruau d'avoine	175 ml (¾ tasse)	3
Les céréales cuites sans sel, comme le riz, l'orge, le quinoa, le blé et les pâtes de grains entiers, sont pauvres en sodium.		
Aliments riches en protéines		
Prosciutto	75 g (2 ½ onces)	1 458
Bacon	75 g (2 ½ onces)	1 263
Pepperoni	75 g (2 ½ onces)	939
Tranches de fromage fondu	50 g (1 ½ onces)	907
Haricots blancs à la sauce tomate, nature, en conserve	175 ml (¾ tasse)	644
Saucisse, chorizo	75 g (2 ½ onces)	540
Boulettes de viande congelées	75 g (2 ½ onces)	500
Fromage feta	50 g (1 ½ onces)	458
Pépites de poulet	75 g (2 ½ onces)	420
Fromage cottage, nature	125 ml (½ tasse)	368
Fromage mozzarella	50 g (1 ½ onces)	355
Fromage cheddar	50 g (1 ½ onces)	322
Bâtonnets de poisson	75 g (2 ½ onces)	302
Saumon en conserve, salé	75 g (2 ½ onces)	293 à 306
Babeurre	250 ml (1 tasse)	272
Poulet de rôtisserie avec assaisonnement	75 g (2 ½ onces)	235 à 544

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLinkBC, consultez

https://www.healthlinkbc.ca/sites/default/files/documents/index_french.pdf ou votre bureau de santé publique local.

Pour les demandes de renseignements et de conseils sur la santé en C.-B. qui ne constituent pas une urgence, visitez www.HealthLinkBC.ca ou composez le **8-1-1** (sans frais). Les personnes sourdes et malentendantes peuvent obtenir de l'aide en composant le **7-1-1**. Des services de traduction sont disponibles sur demande dans plus de 130 langues.

Amandes, salées	60 ml (¼ de tasse)	174
Œuf entier	2 œufs	125
Lait, 2 %	250 ml (1 tasse)	121
Saumon cuit au four	75 g (2 ½ onces)	100
Poitrine de poulet rôtie	75 g (2 ½ onces)	53
Tofu, ordinaire	175 ml (¾ tasse)	10
Pois chiches en conserve, sans sel ajouté	175 ml (¾ tasse)	8
Amandes, non salées	60 ml (¼ de tasse)	1
Les viandes, les volailles et les poissons frais et congelés non transformés, les lentilles et les haricots secs, les noix et les graines non salées ainsi que les beurres de noix sont à faible teneur en sodium.		
Autre		
Sel de table	5 ml ou 1 c. à thé	2 373
Sauce soya	15 ml (1 c. à s.)	1 244
Pizza surgelée, viande et légumes	1 tranche (35 g)	827
Bouillon de bœuf	250 ml (1 tasse)	812
Soupe au poulet et nouilles, en conserve	250 ml (1 tasse)	740
Sauce teriyaki	15 ml (1 c. à s.)	700
Assaisonnements à tacos	15 ml (1 c. à s.)	625
Salsa, prête à manger	60 ml (¼ tasse)	463
Vinaigrette César	15 ml (1 c. à s.)	180
Ketchup	15 ml (1 c. à s.)	138
Boisson pour sportifs	250 ml (1 tasse)	101
Margarine ou beurre, avec sel	15 ml (1 c. à s.)	93 à 95
Margarine ou beurre, sans sel	15 ml (1 c. à s.)	2

g = gramme, mL = millilitre, c. à s. = cuillère à soupe, c. à thé = cuillère à thé

Source : [Fichier canadien sur les éléments nutritifs](#)