

## Sources alimentaires de sodium

Tout le monde a besoin de sodium en petite quantité, mais en consommer en trop grande quantité peut faire augmenter la tension artérielle et le risque de maladie cardiaque. La plupart des adultes n'ont besoin que de 1,5 g de sodium par jour. Un grand nombre de Canadiens en consomment beaucoup plus. Afin de réduire votre risque de maladies chroniques, limitez votre consommation quotidienne à moins de 2,3 g.

Connaître la quantité de sodium présente dans les aliments peut vous aider à faire des choix alimentaires plus sains. Le tableau ci-dessous présente des listes d'aliments et leur contenu en sodium qui figure également sur les étiquettes. Utilisez cette information pour faire des choix à faible teneur en sodium.

<i>Aliment</i>	<i>Portion</i>	<i>Sodium (mg)</i>
Fruits et légumes		
Sauce tomate en conserve	125 ml ou ½ tasse	614
Choucroute, en conserve	125 ml ou ½ tasse	496
Sauce à pizza, prête à servir et en conserve	125 ml ou ½ tasse	463
Cornichons aigres	1 petit	447
Piment jalapeño, en conserve	1 poivron	368
Jus de tomate, en conserve	125 ml ou ½ tasse	325
Cornichons à l'aneth	1 petit	299
Olives, en conserve	4 olives	248
Tomates, en conserve	125 ml ou ½ tasse	236
Purée de pommes de terre instantanée	125 ml ou ½ tasse	191

Fr: Sources alimentaires de sodium (Food Sources of Sodium)

© 2020 Province of British Columbia. Tous droits réservés. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.

Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle. Ils ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information seulement.

Mise à jour: 2019-10-24 | PAGE 1 de 9

Légumes variés, en conserve	125 ml ou ½ tasse	184
Jus de tomates et de légumes, faible teneur en sodium	125 ml ou ½ tasse	89
Tomates séchées au soleil	125 ml ou ½ tasse	70
Pâte de tomates, sans sel ajouté	60 ml ou 2 c. à s.	41
Légumes variés, sans sodium ajouté, en conserve	125 ml ou ½ tasse	25
Jus de tomates, sans sel ajouté	125 ml ou ½ tasse	13
Piment jalapeño, en conserve	1 de taille moyenne	0
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		
Farce au pain, mélange sec, préparé	125 ml ou ½ tasse	506
Macaroni et fromage, boîte contenant le mélange, préparé	125 ml ou ½ tasse	459
Céréales chaudes, instantanées	175 ml ou ¾ tasse	370 à 225
Mélange pour riz assaisonné, préparé	125 ml ou ½ tasse	365
Bagel	½ bagel	288
Craquelins, salés	10 biscuits sodas	282
Mélange à crêpes	1 petite crêpe	239
Petit pain	1 pain	224
Muffin, commercial	1 petit	222
Pain de blé entier, commercial	1 tranche	213

Fr: Sources alimentaires de sodium (Food Sources of Sodium)

© 2020 Province of British Columbia. Tous droits réservés. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.

Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle. Ils ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information seulement.

Mise à jour: 2019-10-24 | PAGE 2 de 9

Chapelure, nature, commercial	60 ml ou 2 c. à s.	200
Crêpes, surgelées	1 crêpe	189
Gressins, nature	1 gressin	71
Les grains qui sont cuits sans sel comme le riz, l'orge, le quinoa, l'avoine, le blé et les pâtes à grains entiers sont faibles en sodium.		
Viande, poisson, volaille, tofu et œufs		
Maquereau, salé	75 g ou 2,5 onces	3337
Anchois, en conserve	75 g ou 2,5 onces	2751
Bacon, dinde, cuit	75 g ou 2,5 onces	1516
Salami	75 g ou 2,5 onces	1418
Bacon, porc, cuit	75 g ou 2,5 onces	1263
Pepperoni	75 g ou 2,5 onces	939
Bacon, porc, faible teneur en sodium, cuit	75 g ou 2,5 onces	773
Saucisse, italienne, cuite	75 g ou 2,5 onces	614
Poulet de rôtisserie avec assaisonnement	75 g ou 2,5 onces	235 à 544
Saucisse, chorizo, cuite	75 g ou 2,5 onces	540
Pépites de poulet, cuites	75 g ou 2,5 onces	420
Simili-crabe (surimi)	75 g ou 2,5 onces	397
Bâtonnets de poisson, cuits	75 g ou 2,5 onces	302
Saumon, en conserve, salé	75 g ou 2,5 onces	293 à 306
Substitut d'œuf	125 ml ou ½ tasse	264
Sardines, en conserve	75 g ou 2,5 onces	173

Fr: Sources alimentaires de sodium (Food Sources of Sodium)

© 2020 Province of British Columbia. Tous droits réservés. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.

Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle. Ils ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information seulement.

Mise à jour: 2019-10-24 | PAGE 3 de 9

Œuf, entier, cuit	2 gros œufs	125
Maquereau cuit ou grillé au four	75 g ou 2,5 onces	62
Saumon, en conserve, non salé	75 g ou 2,5 onces	56
Viande fraîche et congelée non transformée, volaille et poisson contenant peu de sodium.		
Légumes, noix et graines		
Haricots, cuits, nature, en conserve	175 ml ou $\frac{3}{4}$ tasse	644
Tofu, fumé	175 ml ou $\frac{3}{4}$ tasse	423 mg
Pépins de courge, salés	60 ml ou $\frac{1}{4}$ tasse	412
Hamburgers végétariens	1 galette (70 g)	398
Pois chiches, en conserve, égouttés et rincés	175 ml ou $\frac{3}{4}$ tasse	225
Noix d'acajou, salées	60 ml ou $\frac{1}{4}$ tasse	222
Amandes, salées	60 ml ou $\frac{1}{4}$ tasse	174
Beurre d'arachide	30 ml ou 2 c. à s.	139
Boisson de soya, enrichie	250 ml ou 1 tasse	96
Fèves edamame, crues	125 ml ou $\frac{1}{2}$ tasse	20
Tempeh	175 ml ou $\frac{3}{4}$ tasse	14
Tofu, ordinaire	175 ml ou $\frac{3}{4}$ tasse	10
Pois chiches, sans sel ajouté, en conserve	175 ml ou $\frac{3}{4}$ tasse	7
Noix d'acajou, non salées	60 ml ou $\frac{1}{4}$ tasse	6
Amandes, non salées	60 ml ou $\frac{1}{4}$ tasse	1
Les lentilles et haricots secs ainsi que les noix et graines non salées et les beurres de noix et de graines 100 % naturels contiennent peu de		

Fr: Sources alimentaires de sodium (Food Sources of Sodium)

© 2020 Province of British Columbia. Tous droits réservés. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.

Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle. Ils ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information seulement.

Mise à jour: 2019-10-24 | PAGE 4 de 9

sodium.		
Lait, yogourt et fromage		
Tranches de fromage fondu (cheddar)	50 g ou 1,5 oz	907
Fromage féta	50 g ou 1,5 oz	458
Fromage gouda	50 g ou 1,5 oz	410
Fromage cottage, nature	125 ml ou ½ tasse	368
Fromage mozzarella	50 g ou 1,5 oz	355
Fromage cheddar	50 g ou 1,5 oz	322
Babeurre	250 ml ou 1 tasse	272
Lait au chocolat, 2 %	250 ml ou 1 tasse	174
Lait, 2 %	250 ml ou 1 tasse	121
Yogourt, à saveur de fruit	175 ml ou ¾ tasse	67
Fromage suisse (emmental)	50 g ou 1,5 oz	35
Fromage cottage, fromage en grains	125 ml ou ½ tasse	20
Soupes		
Bouillon de poulet	250 ml ou 1 tasse	869
Bouillon de bœuf	250 ml ou 1 tasse	812
Soupe au poulet et nouilles, en conserve	250 ml ou 1 tasse	740
Soupe au poulet et nouilles, teneur réduite en sodium	250 ml ou 1 tasse	529
Bouillon de bœuf, teneur réduite en sodium	250 ml ou 1 tasse	516

Fr: Sources alimentaires de sodium (Food Sources of Sodium)

© 2020 Province of British Columbia. Tous droits réservés. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.

Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle. Ils ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information seulement.

Bouillon de bœuf, sans sel ajouté	250 ml ou 1 tasse	38
Huiles et matières grasses		
Vinaigrette César	15 ml ou 1 c. à s.	180
Trempette au fromage à la crème	30 ml ou 2 c. à s.	182
Beurre ordinaire	15 ml ou 1 c. à s.	93
Vinaigrette, faible teneur en sodium	15 ml ou 1 c. à s.	16
Beurre, non salé	15 ml ou 1 c. à s.	2
Huile végétale	15 ml ou 1 c. à s.	0
Vinaigrette maison, sans sel ajouté	15 ml ou 1 c. à s.	0
Autres aliments		
Sel de table	5 ml ou 1 c. à thé	2373
Sauce soya	15 ml ou 1 c. à s.	1244
Sel ou substitut du sel, avec potassium, teneur réduite en sodium*	5 ml ou 1 c. à thé	1040
Sauce teriyaki	15 ml ou 1 c. à s.	700
Assaisonnement à tacos	15 ml ou 1 c. à s.	625
Sauce aux huîtres	15 ml ou 1 c. à s.	499
Salsa	60 ml ou ¼ tasse	463
Sauce soya, teneur réduite en sodium	15 ml ou 1 c. à s.	425
Sauce piquante	15 ml ou 1 c. à s.	381
Bretzel, souple	1 petit bretzel	338
Sauce, en conserve	60 ml ou ¼ tasse	331

Fr: Sources alimentaires de sodium (Food Sources of Sodium)

© 2020 Province of British Columbia. Tous droits réservés. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.

Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle. Ils ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information seulement.

Mise à jour: 2019-10-24 | PAGE 6 de 9

Sauce teriyaki, teneur réduite en sodium	15 ml ou 1 c. à s.	325
Préparation pour gâteau, préparé selon les recommandations	1 tranche de gâteau sur 12 tranches	315
Pouding au chocolat, mélange instantané, préparé	125 ml ou ½ tasse	275
Câpres, en conserve	15 ml ou 1 c. à s.	205
Moutarde jaune	15 ml ou 1 c. à s.	174
Sauce Worcestershire	15 ml ou 1 c. à s.	171
Relish	15 ml ou 1 c. à s.	166
Sauce barbecue	15 ml ou 1 c. à s.	163
Ketchup	15 ml ou 1 c. à s.	138
Croustilles, nature (pomme de terre, tortilla)	250 ml ou 1 tasse	110
Raifort	15 ml ou 1 c. à s.	64
Maïs soufflé, four à micro-ondes	250 ml ou 1 tasse	64
Maïs soufflé, éclaté à l'air, nature	250 ml ou 1 tasse	1
Substitut du sel, mélange d'herbes, sans sodium	5 ml ou 1 c. à thé	0

Source : Fichier canadien sur les éléments nutritifs. Consulté en juillet 2019.

\*Note : Consultez votre fournisseur de soins de santé avant d'utiliser un succédané du sel renfermant du potassium.



## Pour aller plus loin

Afin d'obtenir des conseils et de plus amples renseignements sur vos préférences et vos besoins alimentaires et nutritionnels particuliers, appelez le 8-1-1 et demandez à parler avec un diététiste de HealthLink BC. Cette personne répondra à vos questions et vous donnera des informations sur les ressources qui sont à votre disposition dans votre langue.

Le 8-1-1 fournit des services de traduction sur demande dans plus de 130 langues. Une fois la liaison établie avec le 8-1-1, vous pourrez parler avec un orienteur du service de santé qui s'exprimera en anglais. Afin d'obtenir des services dans une autre langue, il vous suffira de prononcer la langue dans laquelle vous désirez parler (par exemple, dites « français » / « French ») et un interprète se joindra à l'appel.

Pour de plus amples renseignements, nous vous suggérons de consulter la ressource suivante :

- HealthLink BC [www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca) – Obtenez des informations médicales non urgentes qui ont reçu l'assentiment de la communauté médicale.

*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/healthy-eating](http://www.healthlinkbc.ca/healthy-eating) ou composez le 8-1-1 (partout en C.-B.).

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