

Le sel et l'hypertension artérielle

Sel et sodium

Le sel de table se compose de deux minéraux - du sodium et du chlorure et donc si vous utilisez la salière à table ou en cuisinant, vous consommez une certaine quantité de sodium. La plus grande partie de notre sodium alimentaire vient du sel et des additifs au sodium utilisés dans les aliments transformés que nous achetons. Si vous regardez la liste des ingrédients des aliments emballés, même celle des aliments n'ayant pas un goût salé, vous verrez souvent plusieurs additifs au sodium. La plupart des gens consomment deux ou même trois fois la quantité recommandée de sodium sans même s'en rendre compte.

Apport suffisant en sodium

Les experts s'entendent pour dire que pour la plupart des adultes une consommation adéquate de sodium est de **1500 mg/jour** ou environ deux tiers d'une cuillère à table de sel. Nous avons besoin de petites quantités de sodium pour fonctionner sainement, par exemple pour maintenir un juste équilibre des fluides dans le corps.

Consommation maximale de sodium

La quantité maximale de sodium que nous devrions consommer par jour est de **2300 mg**, ce qui équivaut à peu près à une cuillère à table de sel. Il ne s'agit pas d'un objectif mais bien d'une limite. De fait, plus votre consommation de sel est faible et mieux c'est. Un excès de sodium alimentaire fera dans certains cas augmenter la quantité de sang dans vos artères et élèvera ainsi la pression artérielle, ce qui vous expose à un risque accru de maladie du cœur et d'accident vasculaire cérébral.

Recommandations pour un apport suffisant en sodium en fonction de l'âge



Canadian Stroke Network

Réseau canadien contre
les accidents cérébrovasculaires



FONDATION
DES MALADIES
DU CŒUR

À la conquête de solutions.

Trousse de prévention secondaire

Mesures équivalentes de sodium et de sel

Âge	Apport en sodium par jour (mg)
De 0 à 6 mois	120
De 7 à 12 mois	370
De 1 à 3 ans	1 000
De 4 à 8 ans	1 200
De 9 à 50 ans	1 500
De 50 à 70 ans	1 300
Plus de 70 ans	1 200

Source : Panel for Dietary Intakes for Electrolytes and Water, Standing Committee on the Scientific Evaluation of Dietary Reference Intakes. Dietary reference intakes for water, potassium, sodium, chloride, and sulphate. Washington (DC) Institute of Medicine; 2004.

Sodium (mg)	Sodium (mmol)	Sel (g)
500	22	1,25
1 500	65	3,75
2 000	87	5,0
2 300	100	5,8
2 400	104	6,0
3 000	130	7,5
4 000	174	10

Aliments riches en sodium

La salière ne représente qu'environ 10 % de notre consommation totale de sodium. La majeure partie du sodium vient des aliments transformés, y compris les aliments prêts à manger, les repas préparés, les viandes transformées comme les hot dogs et la charcuterie, les soupes en conserve, les sauces à salade embouteillées, les sauces en sachets, les condiments comme le ketchup et les cornichons, ainsi que les collations salées comme des croustilles de pommes de terre.

Comment réduire la consommation de sodium

Lisez le tableau de valeur nutritive sur les produits alimentaires et vérifiez la teneur en sodium ou en sel. Si la valeur quotidienne de sodium indiquée dans le tableau est de 10 % ou moins par portion, ou si la quantité de sodium est de 200 mg ou moins par portion, le produit est considéré comme faible en sel. Pour aider à réduire le sel ajouté et qui n'est pas nécessaire :

- Diminuez votre consommation d'aliments préparés et transformés
- Mangez plus de légumes et de fruits frais
- Réduisez la quantité de sel utilisée lors de la cuisson et à table
- Utilisez les condiments avec modération et essayez d'autres assaisonnements comme l'ail, le jus de citron et des herbes fraîches ou séchées
- Évitez d'utiliser de l'eau commercialement adoucie pour vous désaltérer ou pour cuisiner
- Limitez le nombre de fois où vous mangez au restaurant
- Restreignez votre consommation d'aliments prêts à manger et de repas à emporter
- Utilisez de l'huile pour cuisiner plutôt que du beurre ou de la margarine
- Limitez votre consommation de préparations instantanées et d'aliments pré-cuisinés (c.-à-d. des soupes en conserve, des repas congelés, etc.)
- Achetez des aliments précuisinés à faible teneur en sodium tels que des légumes surgelés et de la salade prête-à-servir
- Planifiez les repas au moins une journée d'avance. Trouvez des idées de repas rapides dans des livres de recettes et en ligne
- Lisez les étiquettes des aliments. Cherchez les aliments avec des étiquettes indiquant sans sel, pas de sel ajouté, faible teneur en sodium ou teneur réduite en sodium

- Cherchez des collations sans sel comme des croustilles, des bretzels, des noix et des craquelins
- Utilisez des herbes et des épices au lieu de beurre et de sel sur le maïs soufflé.

Pour plus de conseils sur la façon de réduire le sel dans votre alimentation, visitez les sites Web suivants : www.fmcoeur.ca, <http://www.lowersodium.ca/fr/public/index> www.sodium101.ca

Sources :

Adapté avec l'autorisation de l'*Alberta Stroke Strategy*

Lindsay P, Bayley M, Hellings C, et al; Canadian Stroke Strategy Best Practices and Standards Writing Group au nom de la Stratégie canadienne de lutte contre l'AVC, une initiative conjointe du Réseau canadien contre les accidents cérébrovasculaires et de la Fondation des maladies du cœur du Canada. *Recommandations canadiennes pour les pratiques optimales de soins de l'AVC* (mises à jour en 2008). CMAJ 2008;179:E1-E93

Panel for Dietary Intakes for Electrolytes and Water, Standing Committee on the Scientific Evaluation of Dietary Reference Intakes. Dietary reference intakes for water, potassium, sodium, chloride, and sulphate. Washington (DC)