

Lignes directrices sur une saine alimentation à faible teneur en 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 à moins de 2,3 g.

Planifier peut vous aider à réduire la quantité de sodium dans votre régime alimentaire. À cette fin, utilisez les informations figurant dans ce dépliant. Vous pourrez vous en inspirer pour faire des choix judicieux en matière de sodium.



Étape par étape

1. Limitez la consommation d'aliments hautement transformés

- i Les aliments hautement transformés suivants sont la principale source de sodium dans nos régimes alimentaires :
 - n les produits de boulangerie comme les pains, les muffins, les biscuits, les desserts, les craquelins et les barres granola
 - n les plats composés comme la pizza, la lasagne, les plats et les hors-d'œuvre congelés, les pommes de terre surgelées et les salades préparées
 - n la viande transformée comme les saucisses, les viandes fines, les ailes de poulet, les hamburgers et les boulettes de viande
 - n le fromage
 - n les soupes en conserve et en sachet
 - n les sauces et les condiments.
- i Consommez de ces aliments moins souvent ou en petites quantités.

2. Préparez des repas sains et des collations santé

- i Cuisinez la plus grande partie de vos repas à partir d'ingrédients moins transformés qui contiennent peu ou pas de sodium ajouté. Les choix suggérés :
 - n Fruits et légumes – fruits et légumes frais et surgelés, fruits en conserve dans leur jus et faibles en sodium.
 - n Grains entiers – avoine, quinoa, orge, riz brun ou sauvage, et pain et pâtes à grains entiers.
 - n Aliments protéinés – haricots, lentilles et pois secs ou en boîte à faible teneur en sodium; poisson en conserve à faible teneur en sodium ou à l'état frais; viande maigre, volaille, fruits de mer et tofu non assaisonnés congelés ou à l'état frais; noix, graines et leurs beurres; œufs, lait, yogourt et boisson de soya enrichie.
- i Consommez moins de sel au repas. Tous les types de sel, y compris le sel kasher, le sel de mer, la fleur de sel, le sel fumé et le sel himalayen ont une teneur élevée en sodium.
- i Assaisonnez vos aliments sans ajouter de sel :
 - n Ajoutez un peu plus d'ail, d'oignon et de gingembre à la recette.
 - n Utilisez des fines herbes fraîches comme le basilic, la coriandre et la menthe.
 - n Ajoutez à la vinaigrette maison de l'ail écrasé, de la moutarde ou du jus d'orange, de citron ou de lime.
 - n Grillez les noix, les graines ou la noix de coco râpée avant de les ajouter à une recette.
- i Préparez vos propres soupes, sauces et vinaigrettes. Découvrez des recettes rapides et faciles à préparer dans la section « Recettes » du Guide alimentaire canadien à <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>.
- i Utilisez de petites quantités de sauces et de condiments à faible teneur en sodium qui sont disponibles sur le marché comme du ketchup, des cornichons, des olives et de la sauce soya.
- i Faites cuire des pâtes, des nouilles, du riz, des céréales chaudes et d'autres grains sans ajouter de sel.

- i Rincez les légumes en conserve, dont les haricots, les pois et les lentilles en conserve, pour retirer une certaine quantité de sodium. Optez pour la version « faible teneur en sodium » ou « sans sel ajouté » lorsque c'est possible.
 - i Choisissez les fruits entiers, les légumes, les noix non salées ou du popcorn non salé au lieu des chips, des bretzels salés ou d'autres collations salées.
3. Comparez les étiquettes des aliments pour déterminer lesquels ont la teneur en sodium la moins élevée
- i Surveillez les termes suivants affichés sur l'étiquette alimentaire :
 - n « sans sodium », « faible teneur en sodium », « teneur réduite en sodium » ou « sans sel ajouté » vous aideront à limiter l'apport de sodium en faisant des choix judicieux.
 - i Le pourcentage de la valeur quotidienne (% VQ) qui figure sur le tableau de la valeur nutritive vous indique qu'un aliment contient « un peu » ou « beaucoup » de sodium.
 - n Ainsi, 5 % VQ ou moins correspond à « un peu » et 15 % VQ ou plus correspond à « beaucoup ».
 - n Le % VQ vous aide à comparer les produits dont les portions peuvent varier. Comparez la quantité de sodium en fonction de la portion. Choisissez le produit dont le % VQ est le plus faible.
4. Faites des choix sains lors de sorties au restaurant.
- i Les aliments au menu ont fréquemment une teneur élevée en sodium.
 - i Un grand nombre de restaurants affichent des informations nutritionnelles directement sur le menu.
 - n Examinez ces informations avant de commander.
 - n Elles peuvent figurer sur le site Web, sur une affiche ou dans le dépliant du restaurant.
 - n Vérifiez la valeur nutritive des plats au menu et choisissez des aliments qui contiennent moins de sodium.
 - i Voici d'autres astuces pour les sorties au restaurant :
 - n Demandez qu'on utilise moins de sel pour préparer le

repas.

- n Commandez de plus petites portions.
- n Partagez votre assiette avec un autre convive ou conservez-en la moitié pour un autre repas.
- n Demandez que les sauces et les vinaigrettes soient servies à part et utilisez de plus petites quantités.



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 :

- 1 HealthLink BC 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 ou composez le 8-1-1 (partout en C.-B.).

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