

Sodium

Qu'est-ce que le sodium?

Le sodium est un minéral requis pour maintenir la tension artérielle et un équilibre liquidien normal dans l'organisme et pour transmettre les impulsions nerveuses.

Le sodium est-il la même chose que le sel?

Non. Le sel de table (chlorure de sodium) est la forme la plus courante de sodium. D'autres incluent : bicarbonate de sodium (soda à pâte), benzoate de sodium (agent de conservation), cyclamate de sodium (édulcorant) et nitrate de sodium (agent de conservation).

Combien trouve-t-on de sodium dans le sel de table?

Le sel de table représente environ 40 pour cent de sodium. Une cuillerée à thé de sel contient environ 2300 milligrammes (mg) de sodium.

De combien de sodium ai-je besoin?

La plupart des Canadiennes et Canadiens consomment beaucoup plus de sodium qu'ils n'en ont besoin. La quantité recommandée par jour se situe entre 1500 mg (considéré comme une ingestion adéquate) et 2300 mg (quantité supérieure) pour les personnes de 9 à 50 ans. Pour les gens âgés de plus de 50 ans, une ingestion adéquate chute à 1300 mg par jour jusqu'à l'âge de 70 ans et ensuite 1200 mg pour les 70 ans et plus. Cependant, l'ingestion moyenne quotidienne dans la diète canadienne est d'environ 3500 mg de sodium mais plusieurs Canadiennes et Canadiens en consomment au-dessus de 5000 mg par jour.

Puis-je ingérer trop de sodium?

Oui. Plus votre ingestion de sodium est élevée, plus le risque d'hypertension artérielle et d'accident vasculaire cérébral est grand. S'il y a déjà présence d'hypertension artérielle, une ingestion élevée en sodium peut empirer cet état. L'hypertension artérielle est un risque pour la santé associé aux maladies cardiaques et rénales. Il est important de faire vérifier votre pression artérielle régulièrement par un professionnel de la santé. Souvent une personne peut ne pas savoir qu'elle a une tension artérielle élevée.

Quel est le rapport entre ma maladie du foie et le sodium?

À mesure que le fonctionnement du foie se détériore, il y a production moindre de protéines comme l'albumine, résultant en une accumulation de liquide dans la cavité abdominale appelée ascite et dans les jambes et les pieds,

appelée œdème. Les deux états résultent d'une accumulation anormale de sodium associée à l'hypertension portale et à la maladie du foie. Les patients présentant de l'ascite devraient restreindre leur ingestion de sodium à tout au plus 2000 mg par jour.

Dois-je éviter tous les aliments salés?

Pas nécessairement tout le temps. Cependant, si vous voulez diminuer votre ingestion de sodium pour répondre aux recommandations actuelles, vous devriez éviter de manger des aliments salés quotidiennement. Votre médecin vous avisera à savoir si vous devez, ou non, restreindre votre ingestion de sodium. En apprenant à lire les étiquettes des aliments, vous pourrez vérifier le taux de sodium par portion ce qui vous aidera à comparer les aliments quant au contenu en sodium et choisir des aliments ayant un contenu plus faible en sodium.

CHOIX PLUS ÉLEVÉS EN SODIUM	CHOIX MOINS ÉLEVÉS EN SODIUM
Légumes en conserve	Légumes frais ou congelés
Jus de légumes	
Légumes en crème	Légumes sans crème
Cubes de bouillon	Bouillon fait maison*
Fromages transformés	Fromages en bloc
Cornichons à l'aneth	Concombres frais
Choucroute	Chou frais
Céréales prêtes à manger	Céréales préparées à la maison
Céréales cuites instantanément	Céréales cuites rapidement
Soupes en conserve ou déshydratées	
Repas prêts à manger ou congelés achetés	
Poudres en gelée	Desserts de gélatine faits maison
Mélanges de riz ou de pâtes Mélanges en casserole Mélanges à gâteaux et à biscuits Mélanges de pommes de terre instantanées Mélanges à sauces et trempettes	Versions maison de ces aliments
Viandes, volaille et poissons fumés, marinés, en conserve ou assaisonnés Charcuteries pour le lunch	Viande, volaille et poisson frais
Sel d'ail, sel d'oignon, sel de céleri	Poudre d'ail, poudre d'oignon, céleri, oignon et ail frais
Ketchup, soja, sauce Worcestershire et à steak	Citron, vinaigre, herbes
Salière	Herbes à saupoudrer**
Repas au restaurant	Repas préparés à la maison



Fondation canadienne du foie
Canadian Liver Foundation

*Donner vie à la recherche sur le foie
Bringing liver research to life*

*Lorsque vous préparez votre bouillon maison, faites attention si vous utilisez des produits commerciaux, ils pourraient contenir du sodium additionnel inattendu.

**Lire les étiquettes attentivement pour assurer un contenu faible en sodium.

Toujours goûter avant de saler!

Habituellement, cela signifie que vous utiliserez moins de sel. Essayez ce test. Placez un papier ciré ou d'aluminium sur une assiette et faites comme si vous saliez un repas. Mesurez le sel. Une cuillerée à thé contient environ 2300 mg de sodium.

Ajoutez moins de sel lorsque vous préparez et cuisez les aliments!

Essayez d'ajouter moins de sel à vos aliments par exemple, lorsque vous cuisez des légumes, des pâtes, des soupes et des ragoûts.

Diminuez le sel dans les recettes!

Votre goût du sel est un goût acquis dont on peut se débarrasser. Diminuez progressivement le sel dans les recettes pour que votre goût pour le sel s'ajuste plus facilement. Le sel dans la plupart des recettes peut être coupé de moitié sans effet sur le produit.

Essayez d'autres assaisonnements!

Le citron et le vinaigre sont des exhausteurs naturels des saveurs qui sont faibles en sodium. Remplacez la salière par des herbes à saupoudrer (combinez une cuillerée à table de : basilic séché, persil, marjolaine, thym, sauge, poudre d'oignon et/ou d'ail).

Planifiez d'avance pour diminuer/éviter les aliments prêts à servir riches en sodium!

Plus un aliment est «instantané» ou transformé, plus il est probable qu'il soit riche en sodium. Les mêmes aliments préparés avec les ingrédients de base contiennent moins de sodium ajouté et tendent à être moins coûteux.

Soyez conscient du contenu en sodium des aliments que vous consommez!

Lisez la liste des ingrédients sur les étiquettes pour déceler d'autres composés contenant du sodium en plus du sel comme : glutamate de sodium (MSG), benzoate de sodium, nitrate de sodium et bicarbonate de sodium.

Les femmes enceintes devraient-elles diminuer leur apport en sel?

Le sodium était auparavant restreint durant la grossesse car on croyait que cela aiderait à diminuer la rétention de liquides. Cependant, on sait maintenant qu'une certaine rétention liquidienne fait partie d'une grossesse normale et d'un bébé en santé. Le sodium est nécessaire pour «équilibrer» les liquides additionnels présents dans l'organisme d'une femme enceinte. Par conséquent, la restriction en sodium N'est PAS recommandée durant la grossesse. Si vous croyez que vous utilisez trop de sel, ça serait une bonne idée d'en discuter avec votre médecin.

Choisissez vos aliments judicieusement

Le tableau suivant illustre des différences intéressantes du contenu en sodium de certains aliments. Essayez de prendre l'habitude d'envisager le contenu en sodium du repas au complet. Demandez-vous s'il y a une option plus faible en sodium. Par exemple, si vous utilisez des tomates en conserve plutôt que fraîches dans une recette, vous pourriez ajouter moins de sel que ce que la recette suggère. Du maïs frais ou congelé serait une option plus faible en sodium comparativement au maïs en conserve ou en crème et accompagnerait mieux une viande riche en sodium comme le jambon. Souvenez-vous que les ¾ de votre ingestion quotidienne de sodium pourrait provenir d'aliments préparés d'avance ou emballés.

Comment le sodium augmente avec la transformation

Pomme 2 mg	Compote de pommes 1 tasse - 6 mg	Tarte aux pommes 1/8 congelée - 208 mg
Pain 1 tranche, blanc - 114 mg	Quatre-quarts 1 tranche - 171 mg	Muffin anglais 393 mg
Beurre 1 c. à tab. non salé - 2 mg	Beurre 1 c. à tab. salé - 116 mg	Margarine 1 c. à tab. - 140 mg
Poulet ½ poitrine - 69 mg	Pâté de poulet Congelé - 907 mg	Dîner au poulet Repas rapide - 2243 mg
Maïs 1 mg	Maïs en conserve 1 tasse - 194 mg	Flocons de maïs 1 tasse - 256 mg
Concombre 7 tranches - 2 mg	Concombre avec vinaigrette 234 mg	Cornichons à l'aneth 928 mg
Citron 1 mg	Sauce soja 1 c. à tab. - 1029 mg	Sel 1 c. à tab. - 1938 mg
Lait 1 tasse - 122 mg	Lait déshydraté ½ tasse - 322 mg	Fromage cottage 4 oz. - 475 mg
Porc 3 oz. - 59 mg	Bacon 4 tranches - 548 mg	Jambon 3 oz. - 1114 mg
Pomme de terre 5 mg	Croustilles 10 mcx - 200 mg	En purée instantanée 1 tasse - 485 mg

Steak 3 oz. - 55 mg	Burger jumbo Repas rapide - 990 mg	Pain à la viande Repas congelé - 1304 mg
Tomate 14 mg	Soupe aux tomates 1 tasse - 932 mg	Sauce aux tomates 1 tasse - 1498 mg
Eau - robinet 8 oz. - 12 mg	Club soda 8 oz. - 39 mg	Antiacide dans l'eau 564 mg

Le contenu en sodium de la réserve d'eau varie-t-il?

OUI! Le contenu en sodium de la réserve d'eau varie d'une région à l'autre. Certaines bouteilles d'eau ont aussi des composés de sodium ajoutés. Vérifiez les ingrédients sur la bouteille. Cependant, il se peut que le contenu en sodium ne soit pas inscrit.

CONTENU FAIBLE EN SODIUM 100 mg ou moins par litre	CONTENU MOYEN EN SODIUM 101-300 mg par litre	CONTENU ÉLEVÉ EN SODIUM 301 mg ou plus par litre
--	--	--

Que dire de l'eau adoucie?

L'eau dure contient beaucoup de calcium et de magnésium. Un adoucisseur d'eau remplace ces minéraux par du sodium. L'eau adoucie contient par conséquent plus de sodium. Si vous avez de l'eau adoucie à votre domicile, les robinets utilisés pour l'eau à boire ne devraient pas être raccordés à l'adoucisseur.

Quelques conseils rapides pour aider à diminuer le sodium dans votre diète :

- retirez la salière de la table à dîner
- surveillez les ajouts comme les condiments (ketchup, sauce soja, cornichons et relish)
- prenez des repas préparés à la maison le plus souvent possible
- assaisonnez avec des herbes, du citron, de l'ail et des épices
- choisissez des collations non salées
- choisissez des aliments non transformés comme les légumes frais
- comparez les étiquettes des aliments et apprenez ce qu'elles signifient
- coupez le sel de moitié dans les recettes
- choisissez vos aliments judicieusement et planifiez d'avance

Ressources : www.dieteticsatwrok.com; www.ontario.ca/eatright ou 1 877 510-5102

Ces renseignements étaient à jour en avril 2011.