

Somme toute, il est clair que la consommation de sodium de la population en general est nettement supérieure à ce que notre corps a besoin pour bien fonctionner.

Une trop grande quantité de sel est néfaste pour la santé! Cependant, en portant une attention particulière à notre alimentation, il est possible d'apporter de grands changements par de simples petits gestes en attendant une législation Canadienne qui pourrait faire une grande différence.



#### Références:

DUBOST, Mireille. *La Nutrition*. 3<sup>e</sup> édition.

INSTITUT NATIONAL DE SANTÉ PUBLIQUE DU QUÉBEC. [www.inspq.qc.ca](http://www.inspq.qc.ca)

STATISTIQUE CANADA. [www.statcan.gc.ca](http://www.statcan.gc.ca)

FONDATION DES MALADIES DU COEUR. [www.fmcoeur.qc.ca](http://www.fmcoeur.qc.ca)

## SODIUM, SEL ...?

### LE SEL AU BANC DES ACCUSÉS



Cégep de Rimouski

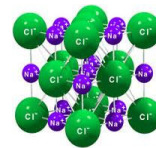
Préparé par  
Sylvie Bélanger  
Étudiante en techniques de diététique

## SODIUM, SEL ...?

## OÙ EST LA DIFFÉRENCE?

### Qu'est-ce que le sodium? (Na)

Minéral travaillant de concert avec le potassium dans l'organisme et essentiel pour son bon fonctionnement



### Qu'est-ce que le sel? (NaCl)

Le sel de table que l'on utilise tous les jours dans la cuisine est composé de deux minéraux; le chlore et le sodium (NaCl).

Ce produit se retrouve dans toutes les cuisines et sert principalement à relever le goût des aliments, ainsi qu'à augmenter leur durée de conservation.

**En alimentation, que l'on parle de sodium ou de sel, on parle pratiquement de la même chose. Notre corps en a besoin, mais pas à n'importe quel prix!**



### Bienfaits du sodium

- Équilibre acido-basique
- Équilibre des liquides corporels
- Fonctionnement adéquat des nerfs
- Rôle dans l'absorption du glucose et des acides aminés au niveau de l'intestin

### Méfais du sodium

L'hypertension (**haute pression**) qui est un facteur de risque de:

- Maladies cardiovasculaires (MCV)
- Accident vasculaire cérébral (AVC)
- Maladie du rein

**Au Canada, 19% de la population a une pression artérielle élevée!**

## Sodium, sel ...?

## Dans presque tous les aliments!

## Trucs pour diminuer ...le sel

## Substitut de sel

Référence: le livre *La nutrition de Mireille Dubost*, et *Passeportsanté.net*

### Apports recommandés pour un adulte

#### Apport Suffisant (A.S)

1500mg/jour

#### Apport Maximal Tolérable (AMT)

2 300mg /jour

*Comparez ces recommandations avec l'apport quotidien moyen de sodium des Québécois et des Canadiens*

Québécois : 3 350mg/jour!

Canadiens : 3092mg/jour!

*Nota: Ces chiffres ne tiennent pas compte du sel ajouté à table ou à la cuisson!!!*

### D'où vient le sel que nous absorbons?

- Aliments transformés qui proviennent de l'épicerie ou du restaurant ; **77%**
- Salière : **11%**
  - 6% sel ajouté pendant la cuisson
  - 5% sel ajouté à table)
- Aliments naturellement salés : **12%**

Aliments	Portion	Sodium (mg)
Cheddar	50g	310
Préparation de fromage fondu	50g	798!
Longe de porc grillé	100 g	62
Jambon maigre rôti	100 g	1327!
Asperges bouillies	125 ml	10
Asperges en conserve	125 ml	368
Gruau nature sec	30 g	3
Gruau instantané (nature)	30 g	239
Rice Krispies, sec	30 g	332
Pain de blé	1 tranche	149
Cornichons sûrs	1 de 9,5 cm	785
Bouillon de poulet en cubes	1 cube	1416!
Soupe poulet et nouilles en conserve	250 ml	1169!
Croustilles Lay's	50 g	330
Frites de Harvey's	70 g	555!
Frites de A&W	70 g	380
Pizza de Pizza Hut	140 g	890

### Réduire la consommation de sel par les moyens suivants;

- Consommez moins d'aliments transformés.
- Limitez votre consommation dans les restaurants et les comptoirs de restauration rapide.
- Lisez attentivement le tableau de valeur nutritive. Observez le pourcentage de valeur quotidienne (% V.Q.) en sodium.
  - **≤ 5% de la V.Q. indique une faible teneur en sodium**
  - **≥ 20% de la V.Q. indique une teneur élevée en sodium**
- N'ajoutez que peu ou pas de sel aux aliments lors de la cuisson.
- Retirez la salière de la table et évitez de salez vos aliments.
- Recherchez le symbole *Visez santé* sur les emballages, puisque ces aliments respectent des critères adéquats au niveau du sodium.



### Recette

- 15 ml (1c. à soupe) moutarde sèche
- 15 ml (1c. à soupe) poudre d'oignon\*
- 15 ml (1c. à soupe) poudre d'ail\*
- 15 ml (1c. à soupe) paprika ou cari
- 3 ml (3/4 c. à thé) poivre noir
- 5 ml (1c. à thé) basilic moulu
- 5 ml (1c. à thé) thym moulu

**Conseils:** Lorsque vous utilisez des fines herbes pour la première fois, n'en mettez qu'une petite quantité. Goûtez et jugez!

N'oubliez pas que les papilles gustatives mettent 3 semaines pour se déshabituer du goût salé. Persévérez!

\* Attention de ne pas utiliser le sel d'oignon ou d'ail, ce sont des sels!

