

2014

**Régime pauvre en
sodium :
1500 – 2000 mg
par jour**

Régime pauvre en sodium

1500 – 2000 mg par jour

Quelques faits :

Le sodium se trouve dans tous les types de sel. Le sel kasher, le sel de mer, le sel artisanal, le sel gastronomique et la fleur de sel contiennent à peu près la même quantité de sodium que le sel de table.

Les directives qui suivent vous aideront à choisir des aliments à faible teneur en sodium.

1. À table, évitez d'ajouter du sel, du sel de mer ou du sel assaisonné. Quand vous cuisinez, ne salez pas.
2. Pour relever la saveur des aliments, utilisez des assaisonnements sans sel, des épices, de l'ail frais et des fines herbes. Limitez la consommation de condiments tels que le ketchup et la moutarde.
3. Utilisez des mélanges d'épices à faible teneur en sodium, par exemple Mrs. Dash®, President's Choice Blue Menu No Salt Added Blends® ou McCormick's No Salt Added Blends®.
4. Achetez des produits frais ou des produits congelés frais, particulièrement des légumes. Les aliments en conserve, transformés et prêts-à-servir ont une haute teneur en sel.
5. Choisissez peu souvent les aliments fumés, saumurés, marinés ou salés.

6. Limitez vos repas au restaurant. Beaucoup d'aliments dans les restaurants ont une forte teneur en sel, par exemple la pizza et le lait frappé. Consommez ces aliments à l'occasion seulement.
7. Évitez les repas-minute comme le poulet frit, les mets chinois ou mexicains.
8. Évitez d'utiliser les produits :
 - › No Salt®,
 - › Nu Salt®,
 - › Half Salt®,(sauf si vous en parlez d'abord avec votre médecin ou votre diététiste).
9. Utilisez le présent dépliant quand vous planifiez vos repas. En choisissant plus d'aliments dans la catégorie « À privilégier » et moins d'aliments dans la catégorie « À éviter », vous choisirez des aliments ayant une teneur plus faible en sodium.
10. La plupart des étiquettes indiquent le nombre de milligrammes de sodium par portion ou un pourcentage (%) de la valeur quotidienne (VQ). Choisissez des aliments dont la VQ en sodium ne dépasse pas 5 % et évitez les aliments dont la VQ est de 10 % ou plus.
11. Recherchez les étiquettes sans sel, sans sel ajouté ou pauvre en sodium.

À privilégier	À éviter
<p>Produits céréaliers</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pains à levure, gaufres, crêpes et biscuits faits maison • Craquelins nature non salés • Céréales sèches, p. ex, Shredded Wheat®, Puffed Wheat®, Mini Wheats® • Céréales chaudes préparées sans sel • Pâtes, p. ex. macaroni et spaghetti • Riz <p>Recherchez des produits dont la VQ en sodium ne dépasse pas 10 %.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mélanges pour crêpes, biscuits à la levure, etc. • Mélanges de farce au pain • Chapelure préparée (p. ex. Shake'n Bake) • Craquelins salés • Céréales chaudes à cuisson rapide et instantanée • Pâtes préassaisonnées • Pâtes, spaghettis en conserve • Hamburger Helper® • Kraft Dinner® • Riz préassaisonné • Mr. Noodles et autres soupes instantanées

À privilégier	À éviter
<p>Fruits et légumes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Légumes frais et congelés (sans sauce) • Légumes en conserve sans sel ajouté • Tous les fruits frais, congelés, en conserve, ainsi que les jus de fruits et les boissons fruitées • Jus de légumes sans sel ajouté ou à faible teneur en sodium (vérifiez le % de VQ) • Fruits secs • Sauce ou pâte de tomates sans sel et tomates en conserve sans sel ajouté 	<ul style="list-style-type: none"> • Fruits en conserve ou séchés avec sel ajouté • Légumes en conserve avec sel ajouté • Légumes congelés dans une sauce • Jus de légumes, p. ex. Clamato® et V8® • Mélanges pour pommes de terre au gratin • Choucroute • Algues • Sauce à spaghetti ou à pizza en conserve ou en bocal

À privilégier	À éviter
<p>Produits laitiers</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lait, crème, Coffee Rich® • Boisson de riz Rice Dream® • Fromage à la crème • Fromage cottage d'une VQ en sodium d'au plus 10 % • Fromages, p. ex. cheddar et mozzarella en petites quantités, sauf ceux qui sont dans la catégorie « À éviter » • Fromage à faible teneur en sodium • Crème glacée, sorbet • Yogourt, yogourt glacé 	<ul style="list-style-type: none"> • Fromage fondu à tartiner tel le Cheese Whiz® • Tranches de fromage fondu • Fromage bleu, romano et parmesan • Boissons au chocolat de fabrication commerciale • Lait malté • Babeurre • Lait condensé • Mélanges à chocolat chaud • Lait de poule de fabrication commerciale

À privilégier	À éviter
<p>Viandes et substituts</p> <ul style="list-style-type: none"> • Viandes non assaisonnées fraîches ou congelées : <ul style="list-style-type: none"> › Bœuf › Poulet › Œufs (3-4 jaunes d'œuf par semaine) › Poisson › Bœuf haché (maigre) › Porc › Bifteck › Dinde › Beurres de noix non salés • Thon et saumon en conserve dans l'eau (rincez bien) • Mets congelés ayant une VQ en sodium qui ne dépasse pas 10 % • Légumineuses séchées ou congelées (haricots rouges, pois chiches, lentilles) 	<ul style="list-style-type: none"> • Viande, volaille et poisson fumés, saumurés, marinés, salés ou séchés, par exemple : bacon <ul style="list-style-type: none"> › Saucisson de Bologne › Bœuf salé › Jambon › Viande kasher › Viandes froides › Morue salée › Sardines › Saucisses › Hareng fumé › Saucisses fumées • Viandes en conserve • Mets préparés congelés • Pâtés à la viande congelés • Bâtonnets de poisson • Fèves au lard et ragoûts en conserve • Graines et noix salées • Pizza, mets chinois

À privilégier	À éviter
<p>Nota : Les mollusques et les crustacés ont naturellement une plus forte teneur en sel que le poisson. Donc, consommez-en moins souvent.</p>	
<p>Gras</p> <ul style="list-style-type: none"> • Margarine sans sel (p. ex. Becel® sans sel) • Huile de cuisson (olive et canola) • Sauce pour salade sans sel (voir recette : utilisez seulement 1 c. à soupe d'une sauce pour salade commerciale) • Mayonnaise • Sauce maison sans sel 	<ul style="list-style-type: none"> • Gras du bacon • Porc salé • Sauces en conserve • Mélanges pour sauces • La plupart des vinaigrettes commerciales • Trempettes commerciales
<p>Soupes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Soupe, bouillon sans sel • Soupe en conserve à faible teneur en sodium, dont la VQ en sodium ne dépasse pas 10 % • Soupe faite maison sans sel ajouté 	<ul style="list-style-type: none"> • Soupes ordinaires en conserve • Mélanges à soupe déshydratés, Oxo®, bouillon, consommé • Soupe aux pois cassés faite avec un os de jambon • Soupe aux haricots et au bacon

Sauce barbecue rapide

1 tasse de vinaigre de cidre

$\frac{3}{4}$ de tasse de tomates broyées en conserve, sans sel ajouté

3 c. à soupe de cassonade bien tassée

1 c. à soupe de sauce Worcestershire

2 c. à thé de sauce aux piments forts

2 c. à soupe d'ail haché

Mettre tous les ingrédients dans une casserole de taille moyenne et porter à ébullition sur feu moyen. Réduire la chaleur et laisser mijoter pendant 20 minutes en brassant fréquemment. Retirer du feu et laisser refroidir un peu avant d'utiliser. Donne 1½ tasse.

Par portion (2 c. à soupe)

Calories : 20

Sodium : 40 mg

Gras (total) : 0 g

Cholestérol : 0 mg

Gras saturés : 0 g

Glucides : 6 g

Fibres : 0 g

Protéine : 0 g

Vinaigrette balsamique

1/3 de tasse d'oignon haché

3 gousses d'ail hachées

1/4 de c. à thé de poivre noir fraîchement moulu

3/4 de tasse de vinaigre balsamique

1/2 tasse d'huile d'olive

2 c. à soupe de sirop d'érable

2 c. à soupe de moutarde

Par portion (2 c. à soupe)

Calories : 110

Sodium : 60 mg

Gras (total) : 10 g

Cholestérol : 0 mg

Gras saturés : 1 g

Glucides : 6 g

Fibres : 0 g

Protéine : 0 g

Recettes du personnel du service d'alimentation et de nutrition de la régie Capital

À privilégier	À éviter
<p>Autres</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eau et eau minérale • Boisson gazeuse • Postum®, Ovaltine® • Thé, café • Sucre, miel, confitures, gelées, féculé de maïs, sirop d'érable sans sel ajouté <p>Pas plus de 5 ml (1 c. à thé) par jour des produits suivants dont la VQ ne dépasse pas 5 % :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Moutarde préparée • Sauce Worcestershire® • Relish • Ketchup 	<ul style="list-style-type: none"> • Eau traitée avec un adoucisseur à base d'une solution saline • Gatorade® et autres boissons énergisantes • Sel • Sel de mer • Sel artisanal • Accent® • Sel de céleri • Sel d'ail • Sel d'oignon • Marinades • Olives • Sauce soya • Sauce aux huîtres • Salsa, sauce piquante et sauce à taco • Panure assaisonnée pour volaille et viande • Croustilles • Maïs soufflé salé • Bouchées au fromage (Cheezies) • Grignotines de fête

Mélange d'assaisonnement sans sel

5 c. à thé de poudre d'oignon

1½ c. à thé de poudre d'ail

2½ c. à thé de paprika

2½ c. à thé de moutarde sèche

1½ c. à thé de feuilles de thym (écrasées)

½ c. à thé de poivre blanc

¼ de c. à thé de graines de céleri

Donne : 1/3 de tasse. Utilisez à volonté.

Exemple d'un aliment à teneur élevée en sodium qu'il faut éviter

Exemple d'étiquette pour du macaroni au fromage

1. Vérifiez la taille de la portion et la quantité de calories.

2. Limitez la quantité de gras et évitez les aliments à teneur élevée en sodium.

3. Consommez suffisamment de ces nutriments.

4. Notes de bas de page

Nutrition Facts			
Serving Size 1 cup (228g)			
Serving Per Container 2			
Amount Per Serving			
Calories	250	Calories from Fat 110	
% Daily Values*			
Total Fat	12g		18%
Saturated Fat	3g		15%
Trans Fat	3g		
Cholesterol	30mg		10%
Sodium	470mg		20%
Total Carbohydrate	31g		10%
Dietary Fiber	0g		0%
Sugars	5g		
Protein	5g		10%
Vitamin A	4%	•	Vitamin C 2%
Calcium	20%	•	Iron 4%
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs.			
		Calories	2,000 2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2400mg	2400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Guide rapide sur le pourcentage de la valeur quotidienne (VQ) de nutriments :

- 5 % ou moins est faible
- 15 % ou plus est élevé (**10 %** pour le sodium)

La description de la valeur nutritive nous indique que c'est un aliment à teneur élevée en sel qu'il faut éviter. Choisissez des aliments dont la VQ en sodium ne dépasse pas 10 %. Une valeur plus faible est à privilégier.

Looking for more health information?

Contact your local public library for books, videos, magazine articles, and online health information.
For a list of public libraries in Nova Scotia go to www.publiclibraries.ns.ca

*Capital Health promotes a smoke-free and scent-free environment.
Please do not use perfumed products. Thank you!*

Capital Health, Nova Scotia
www.cdha.nshealth.ca

Prepared by: Food and Nutrition Services
Designed by: Capital Health Library Services, Patient Education Team
Printed by: Dalhousie University Print Centre

The information in this brochure is provided for informational and educational purposes only.
The information is not intended to be and does not constitute healthcare or medical advice.
If you have any questions, please ask your healthcare provider.

This is the French translation of LC85-1161 - Revised March 2014
The information in this pamphlet is to be updated every 3 years.

Vous avez besoin d'autre information?

Communiquez avec la bibliothèque publique de votre localité pour obtenir des livres, des vidéos, des articles de revue et de l'information en ligne sur la santé.
Pour obtenir la liste des bibliothèques publiques en Nouvelle-Écosse, consultez le www.publiclibraries.ns.ca (en anglais seulement).

La régie régionale de la santé Capital fait la promotion d'un environnement sans fumée et sans parfum. Prière de ne pas utiliser de produits parfumés. Merci.

Régie régionale de la santé Capital, Nouvelle-Écosse
www.cdha.nshealth.ca

Préparation : Services d'alimentation et de nutrition
Conception : Services de bibliothèque de la régie Capital, équipe d'éducation des patients
Impression : Centre d'impression de l'Université Dalhousie

Les renseignements présentés dans cette brochure sont fournis à titre d'information et d'éducation seulement. L'information ne remplace pas les conseils médicaux ou les soins de santé offerts par un fournisseur de soins de santé. Si vous avez des questions, veuillez communiquer avec votre fournisseur de soins de santé.

FF85-1217 - Révision : mars 2014

Les renseignements contenus dans le présent document sont mis à jour tous les trois ans.