



ALIMENTATION À FAIBLE TENEUR EN SODIUM

Qu'est-ce que le Sodium?

Le Sodium est le principal ingrédient du sel de table. Il se trouve aussi dans beaucoup d'autres aliments, y compris l'eau. Pour fonctionner normalement, notre corps a besoin de petites quantités de Sodium: la majeure partie des personnes introduit avec l'alimentation beaucoup plus de Sodium qu'il en faut.

Qui doit réduire le Sodium?

Presque tout le monde consomme trop de Sodium; l'américain moyen arrive à 3400 milligrammes par jour, même si les experts affirment qu'on ne devrait pas dépasser 2.300 milligrammes. Pour plusieurs personnes la quantité devrait être inférieure.

Demandes à ton médecin quelle quantité de Sodium tu devrais consommer par jour.

Pourquoi devrais-je réduire le Sodium?

Réduire la quantité de Sodium est avantageux pour la santé parce que:

- la tension artérielle baisse et le risque d'accident vasculaire cérébrale (AVC), de crise cardiaque, de lésions rénales et de plusieurs autres problèmes de santé est réduit.
- la quantité de liquide corporel est réduite et par conséquent, le cœur doit travailler moins pour faire circuler les liquides. Ceci est particulièrement important pour qui souffre d'insuffisance cardiaque. Chez ces personnes, la surcharge de liquides met à rude épreuve le cœur et l'ingestion de trop de sodium peut emmener aux urgences.
- le travail des reins est réduit, surtout chez les personnes avec une maladie rénale.
- le gonflement des chevilles et du ventre se réduit et, ce qui permet aux personnes de se déplacer avec moins de difficultés.
- la probabilité de formation des calculs rénaux se réduit.

Quels sont les aliments plus riches en Sodium?

En général, les aliments déjà cuisinés contiennent beaucoup de Sodium. Parmi ceux-ci il y a les aliments en boîtes etc.... ; même si le goût n'est pas salé, la teneur en Sodium peut être élevée. Même les aliments sucrés peuvent contenir beaucoup de Sodium.

Pour connaître avec certitude les quantités de Sodium dans les aliments il faut vérifier l'étiquette.

Voici quelques exemples d'aliments qui contiennent beaucoup de Sodium:

- soupes en boîte
- sauces et condiments (Ketchup et moutarde)
- repas surgelés
- charcuterie, hot-dogs, fromages
- aliments fumés ou marinés
- repas au restaurant



Que dois-je faire pour réduire la quantité de Sodium dans mon alimentation?

Plusieurs personnes pensent qu'éviter d'ajouter du sel à la nourriture signifie avoir une alimentation à faible teneur en Sodium. Ceci n'est pas vrai. Ne pas ajouter du sel à table ou durant la cuisson constitue une aide mais, presque tout le Sodium que nous ingérons est déjà présent dans les aliments achetés au supermarché ou au restaurant.

La chose la plus importante pour réduire le contenu de Sodium dans l'alimentation est de consommer des aliments peu transformés. Cela signifie éviter la majeure partie des plats cuisinés et manger moins souvent au restaurant.

Il est préférable d'acheter des fruits et des légumes frais ou surgelés (les aliments frais surgelés sont emballés sans aucun ajout). Acheter de la viande, du poisson, du poulet et de la dinde frais e non ceux qui sont en boîtes ou vendus au rayon gastronomie : ces derniers sont en effet très riches en Sodium.

S'il faut acheter des aliments en boîtes ou emballés, choisir ceux étiquetés comme «sans Sodium» ou à «faible teneur en Sodium», ou alors les aliments avec moins de 400 milligrammes de Sodium dans chaque portion. La quantité de Sodium par portion est écrite sur l'étiquette présente sur les aliments confectionnés.

Toute modification de ton alimentation doit être graduelle. Modifies une chose à la fois et persistes. Lorsque la modification est devenue stable, tu peux en rajouter une. Par exemple, si d'habitude tu manges des haricots vers en boîtes, essaies d'acheter ceux qui sont frais ou surgelés et fais les cuire à la maison sans ajouter du sel. Si ça fonctionne, maintiens le changement et choisis quelque chose d'autre à modifier. Si ça ne fonctionne pas, n'abandonnes pas et cherches à réduire le Sodium d'une autre manière. L'important est de faire des petits pas et rendre stable les changements qui te conviennent le mieux.



Que se passe-t-il si j'aime manger dehors ?

Il est préférable de manger dans les restaurants de temps à autre, en choisissant des endroits qui offrent des choix d'aliments sains. Les fast-food sont presque toujours une mauvaise idée ; un repas type composé d'hamburger et frites de pommes contient environ 1.600 milligrammes de Sodium, une quantité bien plus élevée par rapport à celle qu'il faudrait par repas !

Au moment de passer la commande:

- demandes au serveur si ton repas peut être cuisiné sans sel. Évites les aliments avec les sauces.
- choisis des viandes à la grille ou du poisson et des légumes à la vapeur.
- utilises de l'huile e du vinaigre pour assaisonner la salade et non les assaisonnements déjà prêts.



Que faire si la nourriture sans sel ne te semble pas bonne?

Prends du temps. Les papilles gustative doivent s'habituer à un contenu de Sodium inferieur. Essaies aussi d'autres arômes, comme herbes et épices, jus de citron e vinaigre.



Que dire des substituts du sel?

N'utilises pas de substitut du sel, à moins qu'ils ne soient approuvés par le médecin. Certains substituts peuvent être tre dangereux pour la santé, surtout si on les consomme en même temps que certains médicaments.

Les médicaments contiennent-ils du Sodium?

Oui, certains médicaments ont du Sodium. Si tu achètes des médicaments sans ordonances, contrôles le contenu de Sodium. Evites les produits avec du «carbonate de Sodium» ou bicarbonate de Sodium à moins qu'ils ne soient conseillés par ton médecin.

RIFERIMENTI: <http://www.uptodate.com>

PROGETTO: "ELISA. Educare e informare sulla salute". Aggiornamento: gennaio 2014.

TRADUZIONE: Christel Makoutsin

NOTES: Ce document sert juste pour votre information et il ne remplace aucunement les conseils de votre médecin traitant. En outre, comme tout document, il requiert une mise à jour périodique.