

LIMITER LA QUANTITÉ DE SODIUM (SEL) LORSQUE VOUS ÊTES ATTEINT D'INSUFFISANCE CARDIAQUE

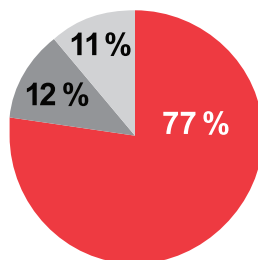
Le sodium est un minéral qui se trouve dans les aliments, le sel de table et le sel de mer. Votre corps a besoin d'un peu de sodium, mais une trop grande quantité pourrait faire en sorte que votre corps retienne les liquides. Lorsqu'une quantité excessive de liquide s'accumule dans le corps, votre cœur travaille plus fort. L'accumulation de liquide peut aussi causer une enflure des pieds, des jambes ou du ventre. De plus, le liquide peut s'accumuler dans vos poumons et, par conséquent, vous causer de la difficulté à respirer.

Si votre poids augmente de plus de 2 kg (4 lb) sur une période de deux jours consécutifs, ou de 2,5 kg (5 lb) au cours d'une semaine, votre corps retient du liquide. Si cela se produit, vous devriez immédiatement en faire part à votre dispensateur de soins.

Vous devriez limiter la quantité de sodium que vous consommez à 2 000 mg ou moins par jour.

D'où le sodium provient-il dans l'alimentation du Canadien moyen?

- Des aliments transformés prêts-à-manger et des repas de restaurant (77 %)
- Des aliments naturels (12 %)
- De l'ajout dans les aliments cuisinés et à la table (11 %)



Comment éviter le sel (sodium)?

- Mangez des aliments frais le plus souvent possible et préparez des repas à faible teneur en sel à la maison.
- Les aliments congelés sont acceptables s'ils ne contiennent pas de sel ajouté ou d'additifs de sodium (qui sont utilisés comme agents de conservation).

- Ne mettez pas la salière sur la table. N'ajoutez pas de sel, de sels aromatisés ou d'épices à forte teneur en sel à vos aliments. **Une cuillère à thé de sel contient 2 300 mg de sodium!**
- Assaisonnez vos aliments avec des herbes, des épices, du jus de citron, de la moutarde sèche et de l'ail. Essayez l'un des nombreux mélanges d'assaisonnements qui ne contiennent pas de sel.



- Évitez de manger :
 - des aliments transformés;
 - de la charcuterie;
 - des aliments marinés;
 - des grignotines salées comme les croustilles, les bretzels, les trempettes et les noix salées.
- Limitez la quantité d'aliments en conserve que vous mangez. Choisissez des produits portant l'étiquette « **faible teneur en sel** ». Les aliments portant l'étiquette « moins de sel » ou « teneur réduite en sel » peuvent tout de même contenir beaucoup de sel (notamment les soupes et les viandes).
- Mangez moins souvent au restaurant.
 - Demandez au restaurant de vous donner de l'information sur les options à faible teneur en sel.
 - Les repas de restaurant et les prêts-à-manger contiennent toujours plus de sel que les repas faibles en sel cuisinés à la maison.

Puis-je utiliser des succédanés du sel?

Certains succédanés (produits de remplacement) du sel contiennent du potassium pour remplacer le sodium. Consultez votre médecin ou votre diététiste avant d'en utiliser, car certaines personnes doivent surveiller la quantité quotidienne de potassium qu'elles consomment.

Limitez votre apport de sodium à 2 000 mg par jour.

Au fur et à mesure que vous réduisez graduellement la quantité de sel que vous consommez, vos papilles gustatives s'ajusteront!

Comment puis-je savoir combien de sodium contiennent mes aliments?

Voici quelques conseils utiles pour lire l'étiquette de valeur nutritive :

- Jetez un coup d'œil à la portion : la quantité de sodium est donnée **par portion** (pas pour l'emballage au complet).
- Faites le suivi de la quantité de sodium que vous mangez. **N'oubliez pas : La quantité de sodium recommandée par jour est de 2 000 mg maximum, toutes sources confondues.**
- Limitez le contenu en sodium de chaque repas à moins de 650 mg; cela contribue à étaler votre apport de sodium sur toute la journée pour prévenir la soif excessive et la rétention de liquide.
- Selon la loi, les étiquettes indiquant « faible teneur en sodium » doivent en contenir 140 mg ou moins par portion.

D'autres ingrédients riches en sodium sont

notamment : le bicarbonate de soude, le glutamate monosodique (GMS), la sauce soya, la sauce au poisson, le sel d'ail, le sel de céleri et tout autre ingrédient contenant le mot « sodium » dans son nom.

Valeur nutritive

Portion : ½ tasse (125 ml)

Quantité	% valeur quotidienne
Calories 140	
Matières grasses totales 0,5 g	1 %
Lipides saturés 0,2 g	
+ gras trans 0 g	1 %
Cholestérol 0 mg	0 %
Sodium 390 mg	16 %
Glucides totaux 28 g	9 %
Fibres alimentaires 5 g	20 %
Sucres 9 g	
Protéines 7 g	
Vitamine A 2 %	Vitamine C 0 %
Calcium 8 %	Fer 15 %

Voici ce qui arrive au contenu de sodium lorsque les aliments sont transformés :

Non transformés	Transformés
Concombre 7 tranches = 2 mg	Cornichons à l'aneth 1 moyen = 569 mg
Poitrine de poulet 3 oz = 74 mg	Pâté au poulet 1 portion congelée = 889 mg
Tomate 1 petite = 14 mg	Soupe aux tomates 1 tasse = 960 mg
Filet de porc 3 oz = 58 mg	Jambon 3 oz = 1 095 mg