



# Régime sans sel

Votre médecin vous a  
conseillé de consommer  
moins de sodium.

92.038F

**Centre hospitalier Jan Yperman**  
Briekestraat 12, 8900 Ieper/Ypres  
info@yperman.net • 057 35 35 35  
www.yperman.net •     

## Qu'est-ce que le sodium ?

Le sodium est un minéral présent dans le sel (chlorure de sodium ou NaCl).

Le sodium joue un rôle important dans la régulation de la balance hydrique, la régulation de la tension artérielle et le bon fonctionnement de la transmission des stimuli entre les cellules musculaires et les cellules nerveuses (d'autres minéraux interviennent ici aussi).

## Pourquoi limiter la consommation de sodium ?

Lorsque vous consommez trop de sodium, cela peut provoquer une accumulation de liquide dans l'organisme (entraînant des jambes gonflées et/ou un essoufflement).

Le sodium fait aussi monter la tension artérielle. Limiter la consommation de sodium a des effets bénéfiques sur la santé si vous avez une tension artérielle normale et est particulièrement important si vous avez déjà une tension trop élevée. À terme, consommer trop de sodium peut entraîner des maladies cardiovasculaires et rénales.

## Comment limiter la consommation de sodium ?

Il est recommandé de consommer maximum 2 à 2,4 grammes de sodium par jour. Cela correspond à maximum 5 à 6 grammes de sel par jour (1 gramme de chlorure de sodium contient 0,4 gramme de sodium).



Environ 20 % de la consommation de sel vient de l'ajout de sel durant la préparation des repas chauds ou à table. Les 80 % restants du sel que vous absorbez proviennent des aliments et boissons que vous achetez en magasin ou dans des établissements horeca. De nombreux aliments sont naturellement salés. Mais souvent, les fabricants ajoutent du sel aux aliments pour leur donner plus de goût ou pour prolonger la durée de conservation du produit. C'est ainsi que vous risquez de consommer beaucoup de sel sans le savoir : bon nombre de gens consomment 10 à 12 grammes de sel par jour, soit près du double de la quantité recommandée !

Il est préférable de réduire progressivement la consommation de sel. Après trois semaines environ, vos papilles gustatives se seront adaptées.

Que faire, en pratique, pour limiter la consommation de sodium ?

- N'ajoutez pas de sel lors de la préparation de vos repas ou à table.
  - **Attention** : il ne s'agit pas seulement du sel de cuisine classique, mais aussi des sels spéciaux comme le sel marin, le sel de l'Himalaya, le sel iodé, le sel de céleri et le sel A. Vogel Herbamare Original, par exemple. Les mélanges d'épices, comme les épices pour poulet, pour spaghetti et pour carbonnades, contiennent également beaucoup de sel et doivent être évités.
  - **Attention** : il existe également des sels de substitution où le sodium est (en partie) remplacé par du potassium (p. ex. Knorr Aromat pour régime pauvre en sodium, sel Morga ReformSal régime pauvre en sodium, LoSalt, A. Vogel Herbamare pauvre en sodium, sel Jozo Light, le Sel de régime pauvre en sodium Verstegen). Ils ne peuvent toutefois pas être consommés par des personnes dont la fonction rénale est limitée ou qui prennent des médicaments risquant d'augmenter le taux de potassium !

- **Conseil** : utilisez des épices et des herbes fraîches au lieu du sel pour assaisonner vos repas ! Essayez de remplacer le sel par du poivre, de la noix de muscade, du paprika, du piment de Cayenne, du basilic, de l'aneth, de l'estragon, de l'ail, de l'origan, du thym, du romarin, de la ciboulette, du persil, etc. Il existe également des mélanges d'épices spéciaux adaptés aux régimes pauvres en sel et sans ajout de chlorure de potassium (p. ex. Mélange d'épices pauvre en sodium Verstegen).
- **Conseil** : la viande, le poisson et la volaille ont plus de goût si vous les faites mariner au préalable dans de l'huile épicée ou dans de l'huile additionnée de vinaigre balsamique. Le poisson et la volaille sont également délicieux avec du jus de citron. Et pourquoi ne pas préparer le poisson en papillote, avec des épices et un trait de vin blanc ?
- Le pain est une source importante de sel. Dès lors, ne mangez pas trop de pain et ne mangez pas trop souvent de sandwiches garnis. Si possible, optez pour du pain ou des biscottes pauvres en sel. Si vous faites votre pain vous-même, vous pouvez réduire la quantité de sel indiquée dans la recette.
- Évitez autant que possible les produits qui contiennent beaucoup de sel :
  - Eaux riches en sel : Vichy, Apollinaris, Badoit, Schweppes Soda
    - **Conseil** : optez pour une eau dont la teneur en sodium est inférieure à 50 mg/l et de préférence inférieure à 15 mg/l.
  - Sauces salées : ketchup, ketjap manis, sauce soja, sauce Worcester, sambal oelek, sauces prêtes à l'emploi
  - Cubes de bouillon, extraits de viande liquide (p. ex. Oxo), exhausteurs de goût liquides (p. ex. Maggi Aroma), extrait de levure (p. ex. Marmite)
  - Soupe : soupes prêtes à l'emploi en sachets, boîtes ou briques, soupes surgelées
  - Légumes : légumes en boîte ou bocal
    - **Conseil** : utilisez autant que possible des légumes frais ou surgelés non préparés.
  - Viande : charcuteries fumées, salami, jambon (cru), bacon, lard, haché préparé, salades de viande préparées à tartiner, conserves de viande, fricadelles
    - **Conseil** : les viandes et volailles fraîches ou surgelées non préparées peuvent être consommées. Le filet de poulet, le filet de dinde et le rosbif contiennent moins de sel que d'autres garnitures.
  - Poisson : poisson fumé, en saumure, anchois, conserves de poisson, caviar, fruits de mer
    - **Conseil** : le poisson frais ou surgelé non préparé peut être consommé.
  - Fromages salés : fromages fondus, fromages à tartiner, fromage de Bruxelles, Roquefort, Cambozola, Parmesan, Pecorino, Feta, halloumi, fromages vieux, fromages à pâte dure ...
    - **Conseil** : le fromage blanc, le cottage cheese (pauvre en sel), le fromage frais (aux fines herbes), le fromage de chèvre frais, le Philadelphia, la mozzarella et la ricotta sont un bon choix.
    - **Conseil** : consultez toujours la teneur en sel du fromage sur l'emballage : optez pour un fromage qui contient moins de 600 mg de sodium par 100 grammes de fromage = moins de 1,5 gramme de sel par 100 grammes de fromage.
  - Chips, noix salées, biscuits apéritifs salés, olives
  - Plats préparés, à emporter, pizza
  - Médicaments sous la forme de comprimés



**Centre hospitalier Jan Yperman**

Briekestraat 12, 8900 Ieper/Ypres • [info@yperman.net](mailto:info@yperman.net) • 057 35 35 35



[www.yperman.net](http://www.yperman.net)