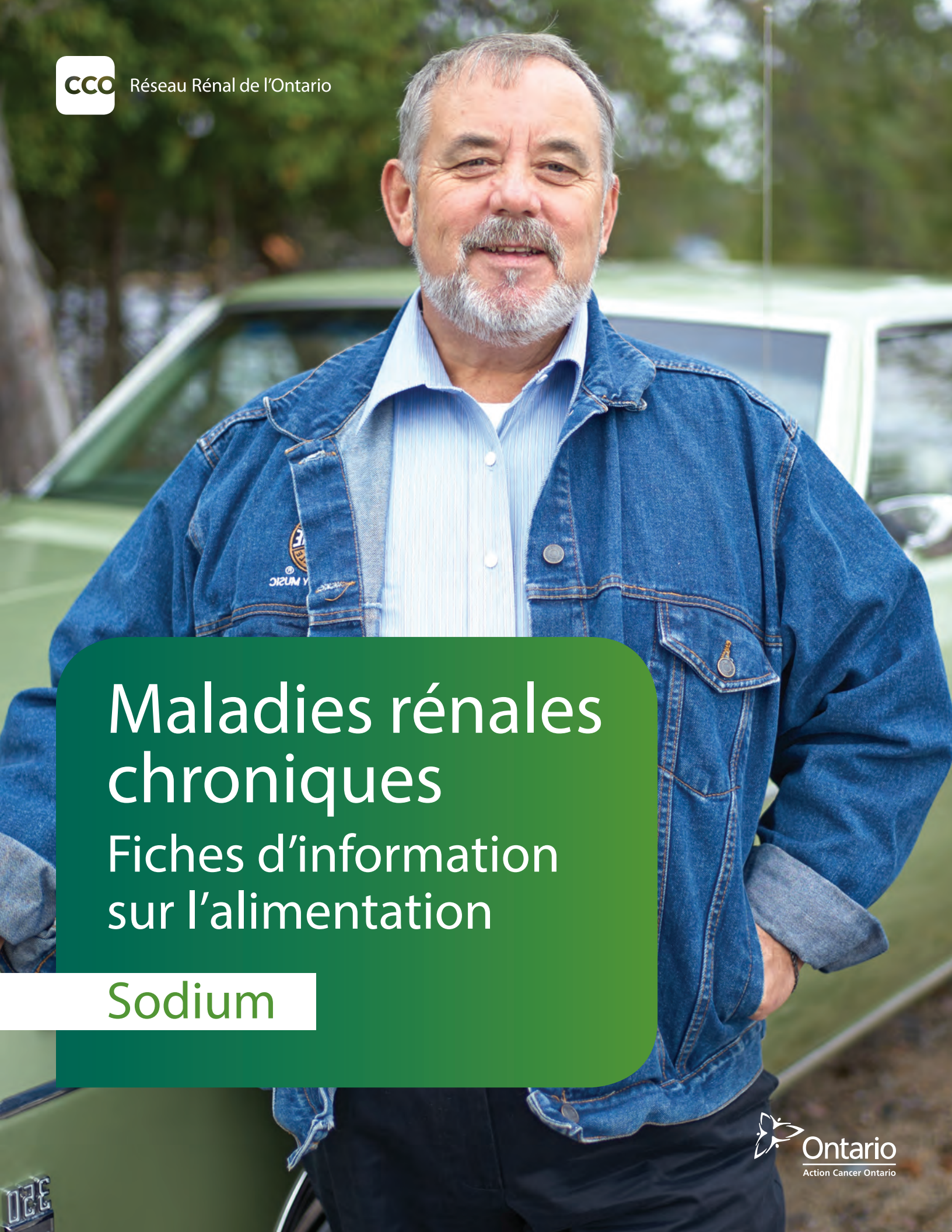

CCO Réseau Rénal de l'Ontario

Maladies rénales chroniques

Fiches d'information sur l'alimentation

Sodium

Ontario
Action Cancer Ontario

FICHES D'INFORMATION SUR L'ALIMENTATION

Sodium

LE SODIUM (SEL)

Le sodium (sel) a une incidence sur l'équilibre des liquides et la pression artérielle. Lorsque vos reins ne fonctionnent pas bien, vous devez contrôler votre apport en sel et éviter les aliments à teneur élevée en sodium. Une trop grande quantité de sodium (sel) peut provoquer de l'hypertension, ce qui peut causer d'autres dommages à vos reins, en plus d'augmenter la quantité d'eau qui reste dans votre corps et d'entraîner une enflure au visage, aux jambes et aux mains, ainsi qu'un essoufflement. Une saine alimentation, faible en sodium, aidera à limiter ces symptômes.

Petit truc :

N'utilisez pas de sel dans la cuisson ou à table. Utilisez plutôt des herbes et épices fraîches ou séchées, du vinaigre, du citron et des assaisonnements sans sel pour améliorer le goût des aliments.

Lignes directrices pour un régime à faible teneur en sodium

Voici des lignes directrices générales visant à réduire la quantité de sodium consommé.

Essayez différents assaisonnements : N'utilisez pas de sel dans la cuisson ou à table. Cela comprend le sel de mer, les épices salées, les herbes salées et les substituts de sel, en particulier ceux contenant du chlorure de potassium (p. ex. sans sel, demi-sel, Nu-Salt). Utilisez plutôt des fines herbes et épices fraîches ou séchées, du vinaigre, du citron et des assaisonnements sans sel pour améliorer le goût des aliments. Utilisez un mélange d'herbes composé d'une combinaison de vos herbes et épices favorites. Exemple : mélangez deux cuillères à thé de thym, deux cuillères à thé de marjolaine, deux cuillères à thé de romarin et deux cuillères à thé de sauge.

Mangez des aliments frais : Privilégiez les légumes, la viande, la volaille et le poisson non assaisonnés, frais et congelés, plutôt que les aliments en conserve, marinés, panés ou transformés. Évitez aussi les mets frais ou surgelés dits « assaisonnés » puisque ces aliments ont été traités avec une solution saline.

Privilégiez la cuisine maison : Dans la mesure du possible, privilégiez les soupes, sauces, plats en cocotte et assaisonnements à salade faits maison sans sel ajouté.

Méfiez-vous des aliments prêts à servir : Évitez d'acheter des aliments prêts à servir frais ou congelés, de la soupe en boîte, de la soupe en sachet, des pâtes ou du riz avec des mélanges à sauce, des cornichons, des sauces, du fromage fondu et des grignotines salées comme des croustilles, des bretzels, des amuse-gueules au fromage et des noix salées.

Lisez les étiquettes des aliments : Lire les étiquettes des aliments aide à choisir des variétés de vos aliments préférés qui présentent une faible teneur en sodium. Choisissez des aliments dont le sodium apparaît à la fin de la liste d'ingrédients et qui ont une teneur en sodium inférieure à 500 mg par portion pour une entrée ou à 125 mg pour une collation. Voici d'autres sources de sodium apparaissant sur les étiquettes d'aliments : glutamate monosodique (GMS), benzoate de sodium, bicarbonate de sodium, saccharine sodique, saumure, sauce soya, bicarbonate de soude et phosphate de sodium.

Si vous mangez à l'extérieur : Beaucoup de restaurants offrent des menus santé. Demandez à votre serveur de vous suggérer des choix de repas faibles en sodium. Votre diététiste peut aussi vous recommander des aliments pauvres en sodium à manger dans les restaurants. Une autre ressource utile est la Fiche de renseignements « Les restaurants et le régime de santé rénale », accessible sur le site Web de Cuisine et santé rénale à :
www.kidneycommunitykitchen.ca/fr/dietinformation-fr/

FICHES D'INFORMATION SUR L'ALIMENTATION

Sodium

Que puis-je manger?

Voici des suggestions d'aliments et de collations à faible teneur en sodium (sel) :

Boissons : Eau, café, thé, eau minérale pauvre en sodium, jus de fruit, limonade.

Bonbons et sucreries : Sucre candi, miel, confiture, gelée, marmelade.

Céréales : Ne contenant pas plus de 125 à 160 mg de sodium par portion.

Fromage et autres produits laitiers : Fromage naturel (limite d'une once tous les deux jours), Bocconcini. Visez à consommer de 1/2 à 1 tasse par jour de lait faible en gras, de yogourt nature ou aux fruits, de fromage cottage à faible teneur en sodium.

Desserts froids : Sorbet, gélatine, crème glacée ordinaire.

Biscuits : Ne contenant pas plus de 125 mg de sodium par portion.

Craquelins : Ne contenant pas plus de 125 mg de sodium par portion.

Collations croquantes : Bretzels non salés, croustilles de maïs non salées, maïs éclaté à l'air non salé (ajoutez des herbes ou des épices pour relever le goût), craquelins de riz non salés, galettes de riz à la pomme-cannelle ou au caramel, croustilles de pita faites maison.

Gras, huiles et aromatisants : Margarine faible en sodium, huiles végétales, vinaigrettes maison (sans sel), garniture fouettée, crème fouettée, crème sure, sauce sans sel, épices sèches, vinaigres (comme du vinaigre balsamique, du vinaigre de vin ou du vinaigre de framboise), jus de citron et de lime, poudre à pâte faible en sodium (disponible dans les magasins de produits alimentaires en vrac).

Repas congelés : Contenant moins de 500 mg de sodium par portion – limite d'un repas congelé par semaine.

Fruits et légumes : Privilégiez les fruits frais, en conserve ou congelés, ainsi que les légumes frais. Légumes congelés (vérifiez l'étiquette pour s'assurer qu'ils ne contiennent aucun sel ajouté). Légumes en conserve à faible teneur en sodium.

Viande et autres aliments riches en protéines : Bœuf frais (non assaisonné), veau, poisson, porc, volaille et œufs frais et beurre d'arachide non salé. Restes de rosbif, de dinde et de porc. Salade de poulet, de thon ou de saumon faite maison (avec du thon ou du saumon faible en sodium). Note : Si vous utilisez du poisson en conserve ordinaire parce que vous ne pouvez pas en trouver qui est non salé ou faible en sodium, assurez-vous de le rincer au préalable.

Barres tendres ou croquantes : Ne contenant pas plus de 125 mg de sodium par portion.

Soupes : Ne contenant pas plus de 250 mg de sodium par portion.

Aromatisants spéciaux : Sauce chili, ketchup, moutarde, mayonnaise ou sauce pour salade (se limiter à une cueillère à soupe par jour).

Quels aliments devrais-je éviter?

Voici une liste des aliments que vous devriez éviter de consommer en raison de leur teneur élevée en sodium (sel).

Sauces en bouteille ou en boîte : soya, barbecue, aux huîtres, pour bifteck, teriyaki.

Aromatisants : cubes de bouillon, consommé, mélanges à soupe déshydratés, assaisonnements salés (p. ex. sel d'oignon, assaisonnement grec – vérifiez si la liste d'ingrédients comprend du sel).

Aliments en conserve : légumes (avec sel) et jus de légumes, haricots ou pâtes dans une sauce, chili, ragoût, soupes.

Mélanges emballés : pour les macaronis au fromage, les nouilles en sauce, le riz aromatisé.

Aliments marinés, saumurés et fumés : cornichons, relish, olives, lox et hareng, bacon, porc salé, choucroute.

Produits laitiers transformés : tranches de fromage et fromage à tartiner, fromage féta, fromage bleu, babeurre.

Viandes transformées : jambon, saucisses, saucisses à hot-dog, salami, pepperoni, pastrami, viandes froides et produits de charcuterie.

Craquelins salés : craquelins pour soupe, craquelins pour fromage et trempettes.

Grignotines salées : craquelins, croustilles, bretzels, maïs à éclater, noix.

Viande, poisson ou volaille assaisonnés

Important :

Si vous souffrez d'une maladie du rein, vous devriez limiter votre consommation de sodium à 2 000 mg par jour. Consultez votre médecin ou votre diététiste pour confirmer votre consommation maximale de sodium par jour.

FICHES D'INFORMATION SUR L'ALIMENTATION

Sodium

Aliments transformés

Les aliments transformés ajoutent beaucoup de sodium. Le tableau de valeur nutritive qui suit donne quelques exemples de la teneur en sodium contenue dans les aliments frais et transformés.

% DE LA VALEUR QUOTIDIENNE	COMBIEN DE SODIUM PAR PORTION?	CE QUE CELA VEUT DIRE...
Moins de 5 %	Moins de 125 mg de sodium	**Bon choix** – Un produit faible en sodium qui peut être consommé tous les jours
5 à 10 %	Moins de 250 mg de sodium	**Bon choix** – Un produit faible en sodium qui peut faire partie d'un régime pauvre en sodium
10 à 20 %	Entre 250 et 500 mg de sodium	**Attention** – Un produit à teneur moyenne en sodium qui peut faire partie d'un régime pauvre en sodium avec discernement
Plus de 20 %	Plus de 250 mg de sodium	**Attention** – Un produit à teneur élevée en sodium qui ne devrait pas faire partie d'un régime pauvre en sodium

Le saviez-vous?

Les aliments transformés contiennent une quantité beaucoup plus importante de sodium.

Exemples de teneur en sodium contenue dans les aliments frais et transformés

Concombre

7 tranches de concombre frais = **2 mg**

Concombre et 2 cuillères à soupe de vinaigrette Ranch = **242 mg**

1 cornichon à l'aneth moyen = **569 mg**

Porc

3 onces de porc = **59 mg**

4 tranches de bacon = **548 mg**

3 onces de jambon = **1 114 mg**

Poulet

½ poulet = **69 mg**

217 g de pâté au poulet congelé = **825 mg**

219 g d'un sandwich au blanc de poulet croustillant avec mayonnaise = **1 424 mg**

Aromatisants

1 cuillère à soupe de jus de citron = **1 mg**

1 cuillère à soupe de sauce soya = **1 029 mg**

1 cuillère à thé de sel = **2 325 mg**

Directives de l'étiquette « Valeur nutritive »

Valeur nutritive (per 250 ml)	
Quantité	**% de la valeur quotidienne**
Calories 100	
Matières grasses 1,5 g	**2** %
Gras saturés 0,5 g	
+ Gras trans 0 g	**3** %
Cholestérol 15 g	
Sodium 910 mg	**38** %
Potassium 190 mg	**5** %
Glucides 14 g	**5** %
Fibres 2 g	**8** %
Sucre 3 g	
Protéines 8 g	
Vitamine A 20 %	Vitamine C 10 %
Calcium 2 %	Fer 4 %

Comment lire les étiquettes de produit pour la teneur en sodium (sel)

Les étiquettes de produit (« Valeur nutritive ») sur de nombreux aliments indiquent leur teneur en sodium. Ce nombre est indiqué en mg et en pourcentage de la valeur quotidienne. Voici quelques directives à suivre lorsque vous achetez des aliments dans les épiceries en vous fondant sur l'information indiquée sur l'étiquette de valeur nutritive.

Exemple : Soupe poulet et nouilles prête à manger

- Cette étiquette de produit montre qu'une portion (250 ml) de cette soupe contient 910 mg de sodium, ce qui représente 38 % de la valeur quotidienne recommandée. Étant donné que ce produit fournit plus de 20 % de la valeur quotidienne recommandée, il s'agit d'un aliment à teneur élevée en sodium qui ne devrait pas être consommé par une personne suivant un régime pauvre en sodium.
- Certains produits comportent un avis concernant la quantité de sodium du produit sur le devant de l'étiquette (par exemple : « Contient 25 % moins de sodium que notre recette originale »). Ce produit peut encore contenir une teneur en sodium très élevée, de sorte qu'il est important de lire le tableau de la valeur nutritive pour déterminer la teneur en sodium réelle du produit et décider s'il peut faire partie de votre régime alimentaire.
- Veuillez noter que la quantité de sodium utilisée pour calculer le % de la valeur quotidienne de sodium dans le tableau de la valeur nutritive est supérieure à la quantité recommandée pour un patient souffrant d'une maladie du rein.
- Si le produit ne comporte pas d'étiquette ou si le contenu du produit n'est pas indiqué sur l'étiquette, beaucoup de fabricants donnent un numéro de téléphone sans frais que vous pouvez composer pour demander cette information.

Important:

Cette étiquette montre un choix de repas avec teneur élevée en sodium qui ne devrait pas être consommé par une personne suivant un régime pauvre en sodium.

FICHES D'INFORMATION SUR L'ALIMENTATION

Sodium

Mes notes

Mon objectif d'apport en sodium quotidien est :

Mes objectifs : (P. ex. je choisirai des légumes frais, congelés ou à faible teneur en sodium au lieu de légumes en conserve ordinaires)

1.

2.

3.

Points clés :

Diététiste : **Téléphone :**

À propos des Fiches d'information sur l'alimentation en cas de maladie rénale chronique

Les Fiches d'information sur l'alimentation en cas de maladie rénale chronique (MRC) ont été rédigées en 2012 par le Réseau rénal de l'Ontario, en collaboration avec les Diététistes rénaux de l'Ontario, afin de standardiser les documents et de préparer des instruments de formation plus cohérents. Le groupe de travail sur l'alimentation a adapté les fiches d'information disponibles sur le site Web de la Fondation canadienne des maladies du rein pour élaborer les Fiches d'information sur l'alimentation en cas de MRC. Ces fiches ne visent pas à remplacer le matériel de formation que vous pouvez avoir, mais plutôt à le compléter au besoin. Les Fiches d'information sur l'alimentation en cas de MRC peuvent être utilisées individuellement ou ensemble.

Ces fiches ont été réalisées grâce aux efforts et à la bonne volonté du Groupe de travail des Diététistes indépendants pour les MRC : Melissa Atcheson, DA (Grand River Hospital); Darlene Broad, DA (Kingston General Hospital); Shannon Chesterfield, DA (Hôpital régional de Windsor); Saundra Dunphy, DA (St. Joseph's Healthcare Hamilton); June Martin, DA (Grand River Hospital); Christine Nash, DA (Réseau universitaire de santé).

Vous souhaitez recevoir ces informations dans un format accessible?
1-855-460-2647, TTY (416) 217-1815 ou par courriel publicaffairs@cancercare.on.ca.

ORN1733F

Ontario
Action Cancer Ontario