

Aide-mémoire

Le sodium

- La très grande majorité des Canadiens consomme trop de sodium et un apport trop élevé est associé à certains problèmes de santé, dont **l'hypertension**.
- L'idéal est de viser sous la barre des **2300mg de sodium / jour**

- Les principales **sources** de sodium : les mets préparés et de restauration, les produits céréaliers (pain, céréales, biscuits, pâtes), les viandes transformées, les fromages et autres aliments plus industriels (conserves, vinaigrettes, sauces)

Aliment	Quantité maximale de sodium
Bouillon de poulet ou de légumes	345 mg / tasse
Céréales à déjeuner	200 mg / tasse, idéalement 115 mg / tasse
Charcuteries	345 mg / portion
Craquelins	200 mg / 20 g
Popcorn	345 mg / 50g
Fromage	230 mg / 30g
Fruits et légumes en conserve	200 mg / 125 ml
Jus de légumes	345 mg / tasse
Légumineuses en conserve	230 mg / 125 ml
Pain tranché	345 mg / 2 tranches
Pâtes alimentaires	345 mg / 85g non cuites
Repas surgelés	500 mg / repas
Trempettes	230 mg / 30g, idéalement 115 mg /30g
Vinaigrettes	230 mg / 2 c à soupe

Rappel: ce ne sont pas des valeurs absolues. Elles sont seulement pour guider vos choix à l'épicerie



Trucs pour réduire son apport en sodium

- **TOUJOURS** prendre une version du produit **réduite en sodium ou sans sodium lorsque possible**
- Être alerte et porter une attention particulière aux aliments riches en sodium : produits céréaliers, mets préparés congelés, bouillons de poulet, jus de légumes, légumes en conserve, croustilles, sauces préparées, soupes en conserve ou en sachet, fromage, condiments, pâtes farcies, croutons, etc.
- Faire ses propres vinaigrettes, ses propres bouillons (avec des retailles de légumes par exemple) et sa propre sauce à spaghetti
- Privilégier les légumineuses sèches et les légumes congelés à ceux en conserve
- Comparer les produits en lisant le tableau des valeurs nutritives. Rappelez-vous que 15% c'est beaucoup !
- Assaisonner ses plats avec autre chose que du sel (fines herbes, aromates, épices - mais attentions aux "sels d'ail" ou aux "sels d'oignons")
- Limiter ses repas au restaurant et cuisiner le plus possible avec des produits frais et se faire des réserves pour des repas futurs! (Ne pas trop saler les mets cuisinés : laisser les personnes à table saler leur portion à leur goût !)
- Rappelez-vous que cela prend quelques semaines avant de s'habituer goût moins salé des aliments !



Virginie Drolet-Labelle Dt.P