

Comment réduire votre consommation de sel

Pendant combien de temps dois-je réduire ma consommation de sel?

Votre besoin de sel peut varier. Vous avez peut-être eu besoin de suivre une diète faible en sel par le passé, si vous étiez à l'hôpital, par exemple, et faisiez de l'œdème dans les pieds ou les jambes, ou de l'œdème pulmonaire. Maintenant que vous êtes à la maison, vous n'avez peut-être pas besoin de continuer de suivre une diète aussi faible en sel. Il vous suffit peut-être de moins saler vos aliments.

Vous serez peut-être surpris d'apprendre que bien des gens ne voient pas leur pression artérielle baisser quand ils adoptent une diète faible en sel. Pour la plupart des gens, les changements suivants font baisser la pression artérielle davantage qu'une diète faible en sel :

- marcher
- perdre du poids (si vous êtes obèse)
- cesser de fumer, ou fumer moins
- apprendre à relaxer
- prendre des médicaments appropriés contre la pression artérielle

Demandez à votre médecin si vous avez vraiment besoin de diminuer votre consommation de sel, et si oui, de combien.

Continuez de lire si vous avez réellement besoin de diminuer votre consommation de sel.



Comment diminuer votre consommation de sel

- **Ne salez pas à table.** Enlevez la salière de la table.
- **Considérez les aliments suivants comme du sel :** sel de table, sel de mer, sel d'ail, sel d'oignon, sel de céleri, poivre au citron, glutamate monosodique (MSG), sauce soya, sauce teriyaki, Accent, Vege-Sal, Nature's Seasons, Herbamore, Savorite, Spike, Lite Salt et Half Salt.
- **Achetez des aliments frais.** Achetez de la viande fraîche plutôt que des charcuteries, par exemple, et des fruits et légumes frais ou surgelés plutôt qu'en conserve.
- **Utilisez moins de sel quand vous faites la cuisine.** Essayez de préparer les pâtes alimentaires, le riz et les pommes de terre sans sel. Diminuez le sel dans les recettes de biscuits et de muffins.
- **Les repas maison peuvent être faits avec moins de sel, et même sans sel.** Les potages, bouillis, plats cuisinés et desserts faits à la maison, par exemple, peuvent être sans sel. Vous trouverez de nombreux livres de recettes sans sel dans les bibliothèques et librairies.
- **Achetez des produits non salés,** tels que des craquelins et noix non salés. Cherchez les produits portant l'indication « réduit en sel » ou « faible en sel ».

- **Pour réduire la teneur en sel des aliments en conserve salés** (légumes et thon, par exemple), rincez-les à l'eau courante.
- **Lisez l'étiquette sur les aliments préparés.** Le sel est fait de chlorure de sodium. On ajoute du sel ou du sodium à la plupart des produits alimentaires. L'aliment est probablement trop salé pour vous si le sel (ou le sodium) figure comme premier, deuxième ou troisième ingrédient.
- **Choisissez des restaurants qui acceptent d'apprêter des plats sans sel.**
- **Certains médicaments contiennent du sel :** Vérifiez l'étiquette des médicaments pour voir s'ils contiennent du sel ou du sodium. Par exemple, les comprimés effervescents comme Eno, et certains laxatifs et antiacides contiennent beaucoup de sodium. Demandez au pharmacien. Ne prenez pas de bicarbonate de soude comme antiacide. Il contient beaucoup de sodium.
- **L'eau traitée dans un adoucisseur d'eau est salée.** Buvez plutôt de l'eau ordinaire ou distillée. L'eau Perrier et l'eau Silvan en bouteille ne contiennent pas beaucoup de sel.

Limitez les aliments salés suivants

Certains des aliments énumérés ci-dessous sont peut-être vos aliments préférés. Vous pouvez en manger, mais il serait sage de limiter vos portions. En outre, essayez de ne pas manger plus d'un aliment salé à chaque repas.

- **Mets préparés salés** : le macaroni au fromage Kraft, les spaghettis et les ragoûts en boîte, le riz en sachet, les repas surgelés, les mélanges à pizza et le Hamburger Helper.
- Les produits alimentaires « instantanés », comme les céréales chaudes instantanées.
- Le bacon, le lard, le jambon, les saucisses, les charcuteries (saucisson de Bologne, salami), le pâté de foie, les viandes en conserve (Spam, corned-beef), le fromage fondu, les fromages à tartiner (Cheez Whiz, Velveeta), les œufs marinés, le poisson fumé et les kippers, les sardines, le thon et le saumon en conserve.
- Le ketchup, la moutarde préparée et les sauces à steak, le raifort, la relish, la sauce Worcestershire.
- Les vinaigrettes achetées.
- Les légumes marinés comme la choucroute, les cornichons à l'aneth, les olives, les betteraves dans le vinaigre.

- Les sauces faites à partir de concentrés ou de poudres achetés.
- Les craquelins salés, les chips (et les trempettes achetées), les tacos, les bretzels, les noix et les graines de tournesol salées, le maïs soufflé au micro-ondes.
- Les extraits de viande, comme le bouillon, l'OXO, le Bovril, les soupes en sachet et les soupes en conserve ordinaires.
- Les tartes et desserts achetés, et les mélanges à pouding.
- Les extraits de levure, comme Marmite et Vegemite.
- Le jus de tomate et le jus V-8
- L'eau gazéifiée, le Gatorade et certaines eaux minérales (lisez l'étiquette).
- **Les aliments salés de restaurants comme McDonald, Burger King, Poulet frit Kentucky, les pizzérias et les restaurants chinois.**

Succédanés du sel

Co-Salt, No Salt, Nu-Salt, Neocurtasal, K-salt, Adolph's, Lawry's et Diamond Crystal Salt Substitute sont tous des succédanés du sel. Ils sont faits avec du potassium plutôt que du sodium. Ne les utilisez pas si vous avez une maladie du rein ou si vous prenez des médicaments pour la pression artérielle qui retiennent le potassium, comme Captopril. **Demandez à votre médecin si vous pouvez prendre des succédanés du sel sans danger.**

Utilisez des épices et des fines herbes pour rehausser le goût des aliments

- Utilisez généreusement les oignons, l'ail, le gingembre, le persil et d'autres herbes fraîches.
- Arrosez les légumes, le poisson et le poulet de jus de citron ou de limette, ou de vinaigre.
- Faites votre propre vinaigrette à base d'huile, de vinaigre, d'herbes et d'épices.
- Utilisez du vin pour corser les bouillis.
- Au lieu de sel, vous pouvez utiliser des épices comme
 - le poivre
 - la poudre d'ail
 - les graines de céleri
 - la moutarde en poudre
 - le cari
 - l'aneth séché
- Vous pouvez acheter des mélanges d'épices sans sel pour rehausser vos aliments, comme
 - Mrs. Dash
 - Lawry's Natural Choice
 - Nile Spice
 - Vegit
- Essayez ce mélange d'épices faible en sel : Mélangez les épices suivantes et mettez le mélange dans une salière.

<u>1 cuillerée à soupe</u>	<u>1 cuillerée à thé</u>
<u>de chaque :</u>	<u>de chaque :</u>
moutarde sèche	basilic
paprika	thym
poudre d'ail	
poudre d'oignon	
poivre	