



Information pour le patient

Conseils diététiques

ALIMENTATION PAUVRE EN SEL

Si vous avez des questions concernant le contenu de cette brochure, vous pouvez toujours contacter la diététicienne responsable:

Freija Debruy: ☎ 02 474 94 64
Scarlett Imberechts: ☎ 02 476 34 97



Introduction

Une alimentation optimale est une alimentation équilibrée qui contient tous les nutriments en quantité suffisante pour permettre de faire fonctionner le corps de manière optimale.

En fin de compte, lorsqu'on le mange et que l'on boit, le but est de maintenir ou d'adopter de bonnes habitudes alimentaires. Plus la quantité et la qualité de l'alimentation répond aux besoins du corps, plus la probabilité de jouir d'une bonne santé sera grande. Un parfait équilibre entre les apports et besoins énergétiques est, de ce fait, indispensable. Les besoins énergétiques diffèrent en fonction de l'âge, du sexe et de l'activité physique.

En résumé, **une alimentation saine et variée contribue à une bonne santé**. Néanmoins, il est parfois nécessaire de limiter ou d'ajouter des aliments si on est en présence d'une pathologie liée à l'alimentation. Ce qui vous concerne est expliqué dans les pages suivantes.

En générale

Une limitation de sel est nécessaire pour éviter et traiter l'œdème et l'hypertension.

Le sel sous-entend le sel de cuisine, le sel de mer, le sel de céleri et le sel enrichi en iode.

On trouve le sel dans beaucoup des aliments par nature, mais le sel est aussi beaucoup ajouté dans l'industrie (pain, charcuteries, plats préparés, ...).

L'apport quotidien recommandé du sel est maximum 5 – 6 g.

Afin de limiter l'apport de sel, l'utilisation du sel dans la cuisine ainsi la consommation des aliments riches en sel doivent être limités.

1. Épices

Évitez l'utilisation de sel dans la préparation du repas chaud: dans les pommes de terres, légumes, viande, potage, ...

Aussi les mélanges d'épices comme épices pour spaghetti, poulet, ... contiennent du sel. C'est conseillé de toujours contrôler la liste d'ingrédients sur l'emballage.

Les cubes de bouillon (aussi la version light), poudre de bouillon et bouillon liquide contiennent aussi beaucoup de sel. L'utilisation doit être limitée ou diminuée, par exemple 1 cube de bouillon par 2 l de l'eau (au lieu de 1 cube par 0,5 l de l'eau).

Des repas peut être goûtés avec des autres épices comme poivre, noix de muscade, poudre de paprika, thym, laurier, ciboulette, persil, ...

Il y a aussi des alternatives disponible:

- Des cubes de bouillon pauvre en sel (Damhert)
- Euroma mélanges d'épices sans sel de Jonnie Boer
- Verstegen mélanges d'épices sans sel
- Pit&pit: boutique en ligne avec des mélanges d'épices sans sel
- Fundo: bouillon concentré sans sel

Ces produits pauvres en sel ne peuvent pas contenir chlorure de potassium. Contrôlez toujours la liste d'ingrédients sur l'emballage!



2. Pain

Ce n'est pas obligé d'utiliser du pain pauvre en sel, mais ça peut vous aider pour diminuer l'apport de sel.

Pain normal	Pain pauvre en sel
1 tranche (30 g) = 0,35 g de sel	1 tranche (30 g) = 0,04 g de sel
6 tranches/jour = 2,1 g de sel	6 tranches/jour = 0,24 g de sel

Choisissez aussi une graisse avec un teneur en sel bas pour étaler le pain ($\leq 0,3$ g de sel/100g). Quelques exemples sont Becel, Vitelma, Alpro soya, ... Les compositions peuvent changer, donc vérifiez toujours l'emballage!

3. Viande et poisson

Toutes les charcuteries et les préparations de poisson contiennent du sel, mais l'une sorte plus que l'autre.

Évitez la viande et le poisson fumés ou marinés comme filet de Saxe, filet d'Anvers, viande de cheval fumé, jambon cru, salami, saumon fumé, hareng saumure, ...

Préférez les charcuteries et les préparations de poisson comme filet de poulet, filet de dinde, jambon cuit, rosbif, rôti, salades de poisson, ... Ils contiennent moins de sel.

Meilleur choix	Choix limité (30 g/jour)	A éviter
<1,5 g de sel/100 g	1,5-2,5 g de sel/100 g	>2,5 g de sel/100 g

Les quantités du sel dans les charcuteries et préparations de poisson peuvent varier chez des marques différentes et peuvent changer. Vérifiez régulièrement l'emballage!

Pour le repas chaud, c'est conseillé de choisir les viandes non préparées comme le poulet, rôti, steak, ... Les viandes préparées comme les hamburgers, saucisses, boudins, ... contiennent plus de sel.

Par exemple:

- 100 g de steak = 0,13 g de sel
- 100 g de saucisse = 1,66 g de sel

4. Fromage

Les quantités du sel dans les fromages différents varient énormément. Les mêmes directives comme chez la viande et le poisson sont applicables:

Meilleur choix	Choix limité (30 g/jour)	A éviter
<1,5 g de sel/100 g	1,5-2,5 g de sel/100 g	>2,5 g de sel/100 g

Des bons choix sont par exemple fromage blanc, Philadelphia, fromage de chèvre frais, mozzarella.

Des fromages qui peuvent être mangés avec modération sont Gouda, Leerdammer, fromage fondu.

Des fromages à éviter sont fromage de Bruxelles, parmesan et fromage fermenté bleu.

Vérifiez toujours l'emballage!

5. Les plats préparés

Les plats préparés comme pizza, lasagne, des repas chauds prêts à l'emploi, ... contiennent toujours beaucoup de sel.

Les soupes et les sauces préparés contiennent aussi beaucoup de sel.

Utilisez en préférence des produits frais.

Par exemple:

- 150 g de pommes de terre (préparées sans sel) = 0,01 g de sel
- 150 g de croquettes (prêt-à-utiliser) = 2,01 g de sel

6. Conserves et produits surgelés

Des aliments en conserves contiennent souvent plus de sel (légumes, hareng, sardines, tomates, ...) à l'exception des conserves de fruits.

Choisissez des légumes et poisson frais ou surgelés non préparés.

Par exemple:

- 150 g de haricots frais = 0 g de sel
- 150 g de haricots en conserve = 0,9 g de sel

7. Boissons

De l'eau avec plus que 50 mg sodium/l doit être évitée. Des exemples sont Vichy, Appolinaris, Tonisteiner, Everyday.

Aussi des boissons sportives avec sel doivent être évitées dans des conditions normales, par exemple Aquarius, AA drink, Isostar.

Vérifiez toujours l'emballage!

8. Divers

Un aperçu des autres aliments qui contiennent du sel et doivent être évités le plus possible:

- Chips (autant de sel dans le chips paprika que dans le chips naturel)
- Noix salés, biscuits d'apéro salés (Tuc)
- Olives, cornichons et petits oignons
- Pickles, moutarde, sauce de soja, ketchup

9. Conseils pour une alimentation délicieuse et pauvre en sel

Pommes de terre

- Ajoutez l'oignon, le poivre, le laurier, un zeste de citron dans l'eau.
- Les pommes de terre cuites (+ romarin, sauge, paprika) et la purée (+ persil) sont mieux que les pommes de terre nature.

Viande, poisson, volaille

- Marinez dans l'huile aromatisée.
- La volaille et le poisson vont bien avec le citron.

Légumes

- Des légumes frais ont plus de goût que les légumes surgelés.
- Des légumes étuvés, aromatisés avec poivre et noix de muscade, ont plus de goût que les légumes cuits.

Épices

- Faites des mélanges d'épices vous-même, par exemple 1/3 poivre, 1/3 paprika, 1/3 poudre de curry.

Bouillon

- Faites un bouillon vous-même sans sel et surgelez le bouillon dans des glaçons. Après vous pouvez utiliser les glaçons pour préparer des sauces.

Notes personnelles

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

UZ Brussel
Brussels Health Campus
Laarbeeklaan 101
1090 Jette
tel: 02 477 41 11 www.uzbrussel.be info@uzbrussel.be

Editeur responsable: Pr Dr. M. Noppen