

Hypertension et diabète :

réduire l'apport de sel pour une alimentation saine

La saine alimentation joue un rôle important dans la gestion de l'hypertension (tension artérielle élevée). Choisissez une variété d'aliments et consommez davantage de légumes, de fruits et de produits céréaliers à grains entiers. Il est également important de vérifier la présence de sel dans les aliments ; le sel contient surtout du sodium.

Bien que les aliments contiennent naturellement de faibles quantités de sodium, la plus grande partie du sodium est ajoutée lors de la transformation des aliments. Les aliments en conserve et les aliments préemballés contiennent beaucoup de sodium. On ajoute du sodium aux aliments pour assurer leur conservation et leur fraîcheur. **L'apport de sodium ne devrait pas dépasser 1500 à 2300 mg par jour ; 2300 mg de sodium équivalent à 1 cuillerée à thé de sel.**

Lisez les étiquettes des aliments

Les termes suivants indiquent la présence de sodium (ou sel) dans les aliments :

- Sel de céleri, d'ail ou d'oignon
- Glutamate monosodique (*Accent* ou GMS)
- Sodium (benzoate de sodium, citrate de sodium, nitrate de sodium)
- Bicarbonate de soude
- Poudre à pâte
- Saumure pour les marinades
- Sauce soya
- Na (abréviation du sodium)

Les ingrédients sont présentés en ordre décroissant dans la liste des ingrédients. Cela signifie que l'ingrédient contenu en plus grande quantité apparaît en premier. Évitez les produits sur lesquels le sodium ou le sel apparaissent au début de la liste des ingrédients. Certains médicaments, comme les laxatifs, les antiacides et les sels effervescents peuvent aussi contenir du sodium. Consultez toujours votre médecin ou votre pharmacien avant de prendre des médicaments.



Comment diminuer l'apport de sel

- Éliminez les aliments très salés.
- N'utilisez pas de sel à table.
- Limitez l'utilisation de sel lors de la préparation et de la cuisson des aliments.

Le tableau qui suit peut vous aider à faire des choix plus sains, plus faibles en sodium, dans chacun des groupes alimentaires. Choisissez plus souvent des aliments plus faibles en sodium.

Groupe alimentaire	Aliments plus faibles en sodium	Aliments plus riches en sodium
Produits céréaliers et féculents	<ul style="list-style-type: none"> • Produits céréaliers à grains entiers, plus riches en fibres : pain, pâtes alimentaires, céréales chaudes ou froides. • Produits à grains entiers sans sel ajouté : craquelins non salés, muffins maison, crêpes, pains de maïs (fabriqués à partir d'ingrédients de base). • Soupes maison (on peut les congeler) ou soupes faibles en sodium ou sans sodium ajouté. 	<ul style="list-style-type: none"> • Aliments emballés avec sel ajouté : craquelins, croûtons, mets à base de pâtes alimentaires et de riz, farces, céréales chaudes instantanées, mélanges à crêpes ou à gaufres. • Aliments en conserve : maïs, soupes. • Aliments pré-préparés : pizza surgelée, repas surgelés.
Fruits	<ul style="list-style-type: none"> • Fruits frais ou surgelés. • Fruits avec la pelure. 	<ul style="list-style-type: none"> • Fruits séchés transformés avec du sel.
Lait et substituts	<ul style="list-style-type: none"> • Produits laitiers faibles en gras : lait écrémé ou 1 %, yogourt ou lait de soya. • Limitez le lait de beurre à moins d'une tasse par semaine. 	<ul style="list-style-type: none"> • Lait malté, lait frappé. • Certains mélanges de lait au chocolat aromatisés. • Lait en conserve.

Groupe alimentaire	Aliments plus faibles en sodium	Aliments plus riches en sodium
Autres choix (aliments sucrés et grignotines)	<ul style="list-style-type: none"> Grignotines sans sel : maïs soufflé et croustilles. Produits de boulangerie maison (à partir d'ingrédients de base). 	<ul style="list-style-type: none"> Grignotines régulières : croustilles et maïs soufflé. Mélanges à poudings, gâteaux et tartes.
Légumes	<ul style="list-style-type: none"> Légumes frais ou surgelés sans sauce. Légumes en conserve faibles en sodium ou rincés sous l'eau. 	<ul style="list-style-type: none"> Légumes en conserve. Choucroute, légumes marinés. Jus de légumes ou de tomate régulier. Légumes surgelés avec sauce. Tomates en conserve.
Viandes et substituts	<ul style="list-style-type: none"> Viandes et volailles fraîches ou surgelées. Poisson frais ou poisson en conserve faible en sodium ou rincé pour enlever l'excès de sodium, au moins une fois par semaine. Haricots secs, pois secs et lentilles frais ou en conserve rincés. Fromages faibles en sodium et faibles en gras : ricotta, cottage. Noix et graines non salées. On peut les assaisonner avec des fines herbes ou des épices. 	<ul style="list-style-type: none"> Viandes fumées, marinées, en conserve, cascher. Viandes transformées : hot dog, viandes froides, jambon, saucisses. Simili-fruits de mer. Fromages transformés : tranches de fromage, sauces et tartinades à base de fromage. Noix et graines salées. Haricots secs et lentilles en conserve. Oeufs marinés.
Matières grasses	<ul style="list-style-type: none"> Utilisez de l'huile végétale pour la cuisson : canola, olive, tournesol. Margarines non hydrogénées sans sel ajouté. Vinaigrettes préparées avec de l'huile, du vinaigre et des fines herbes ou commerciales sans sel. 	<ul style="list-style-type: none"> Trempettes préparées avec des mélanges à soupe ou du fromage transformé. Vinaigrettes et sauces à salade commerciales. Beurre salé.
Extras	<ul style="list-style-type: none"> Utilisez des fines herbes, des épices, du citron ou du vinaigre pour assaisonner les aliments. Mélanges de fines herbes maison ou mélanges commerciaux de fines herbes ou épices. Condiments faibles en sodium. Poudre d'ail et poudre d'oignon. 	<ul style="list-style-type: none"> Condiments : ketchup, moutarde, relish. Sauces : soya, Worcestershire, barbecue. Cornichons et olives. Fines herbes contenant le mot sel. Le sel cascher et le sel de mer contiennent aussi du sodium. Glutamate monosodique. Eau décarbonisée. Aliments fumés, en saumure, teriyaki ou dans un bouillon.

Comment pouvez-vous rehausser la saveur de vos aliments sans ajouter de sel ?

Toutes les épices que vous avez dans vos armoires peuvent rehausser la saveur de vos repas. Voici quelques suggestions :

	Pour rehausser la saveur	Essayez
Viandes	Bœuf	Feuilles de laurier, ciboulette, persil, moutarde sèche, marjolaine, thym, origan, poivre, ail, oignon, champignons frais, sauge.
	Volaille	Poivron vert, champignons frais, persil, ciboulette, assaisonnement à volaille, jus de citron, paprika, sauge, thym, poivre.
	Porc	Compote de pommes, ail, oignon, poivre, clou de girofle, aneth, persil, sauge.
	Poisson	Jus de citron, feuilles de laurier, ail, aneth, persil, poivre, champignons frais, paprika, poudre de cari.
Légumes		Jus de citron, marjolaine, aneth, persil, oignon, ciboulette, poivre, ail, vinaigre.
Salades		Mélange de moutarde sèche, vinaigre et sucre, jus de citron, ciboulette, persil, ail, oignon, poivre, origan.
Soupes		Ciboulette, oignon, ail, poudre de chili, origan, thym, feuilles de laurier, persil.

Essayez ce mélange de fines herbes :

2 mL (1/4 c. à thé) basilic

3 mL (1/2 c. à thé) poivre blanc

15 mL (1 c. à table) poudre d'oignon

15 mL (1 c. à table) poudre d'ail

2 mL (1/4 c. à thé) paprika

1 mL (1/8 c. à thé) romarin

1 mL (1/8 c. à thé) graines de céleri

5 mL (1 c. à thé) thym

15 mL (1 c. à table) moutarde sèche

Mélangez tous les ingrédients et placez-les dans un contenant à épices. Ajoutez quelques grains de riz pour empêcher l'agglutination du mélange.

Qu'en est-il des substituts de sel ?

De nombreux substituts de sel contiennent du chlorure de potassium au lieu du chlorure de sodium. C'est pourquoi il faut toujours consulter votre médecin avant de consommer un substitut de sel.

Adapté à partir de : *How to Reduce your salt intake and still like your food*, Grey Bruce Health Services, January 2008

À travers le pays, l'Association canadienne du diabète mène la lutte contre le diabète en aidant les gens vivant avec le diabète à vivre une vie saine, pendant que nous avançons la recherche d'un remède. Nos efforts reçoivent l'appui d'un réseau communautaire de bénévoles qui nous aident à offrir de l'éducation et des services aux gens qui vivent avec le diabète, à défendre notre cause, à trouver un remède et à traduire la recherche en outils pratiques.

*Ce document reflète les Lignes directrices de pratique clinique 2013 de l'Association canadienne du diabète. ©Copyright 2014

Association
Canadienne
du Diabète

Articles connexes : *Hypertension et diabète, Rester en santé avec le diabète, Your Guide to Lowering Your Blood Pressure with DASH : www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/hbp/dash/new_dash.pdf*

diabetes.ca | 1-800-BANTING (226-8464)