



Chapitre 16

Sodium et tension artérielle

Comment consommer moins de sodium et contrôler sa tension artérielle

Vous allez découvrir :

- 1) En saurez plus sur les problèmes de santé résultant d'une consommation trop élevée de sodium;
- 2) Identifierez les sources de sodium dans votre régime;
- 3) Apprendrez à bâtir un plan d'action pour réduire votre consommation de sodium (si vous en consommez trop).

Problèmes de santé résultant de la consommation d'une trop grande quantité de sodium

Votre corps a besoin de sodium pour bien fonctionner. La plupart des Canadiennes et Canadiens en consomment trop. Une consommation trop élevée de sodium peut entraîner une tension artérielle élevée, laquelle peut entraîner à son tour une maladie cardiaque, un accident vasculaire cérébral (AVC) ou une insuffisance rénale.

Comment réduire sa tension artérielle

Il a été démontré que les quatre démarches présentées ci-après aidaient à réduire la tension artérielle.

1) Limiter sa consommation d'aliments contenant beaucoup de sodium ajouté

Mangez moins d'aliments transformés, préparés et emballés, comme des repas surgelés et des plats d'accompagnement instantanés. Ils ont souvent une plus forte teneur en sodium.

Certaines personnes essaient le régime alimentaire DASH, dont l'acronyme en anglais signifie « Approche diététique pour prévenir l'hypertension (tension artérielle élevée) ». Des chercheurs ont montré que le régime alimentaire DASH permettait de réduire la tension artérielle. Il s'apparente à la diète méditerranéenne.

Le régime alimentaire DASH se compose, entre autres :

- D'aliments à faible teneur en sodium
- De grains entiers
- De beaucoup de fruits et légumes
- De produits laitiers à plus faible teneur en gras
- De poisson et de volaille
- Des noix à coque et des graines sans sel
- De légumineuses

Le régime DASH suggère également de réduire la consommation :

- D'aliments transformés ou préparés
- De viande rouge
- De bonbons
- De boissons sucrées

Groupe alimentaire	Portions quotidiennes
Grains et produits céréaliers	7-8
Légumes	4-5
Fruits	4-5
Produits laitiers faibles en gras	2-3
Viandes, volaille et poisson	2 ou moins
Graisses et huiles	2-3
Noix à coque, graines, légumineuses	4-5 par semaine

Pour obtenir de plus amples renseignements sur le régime alimentaire DASH (en anglais seulement) : <http://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/dash/>

Source : National Heart, Lung and Blood Institute

2) Manger des aliments (pas des suppléments) contenant du potassium, du magnésium et du calcium

- Le potassium, le magnésium et le calcium provenant d'aliments peuvent aider à réduire la tension artérielle.
- Les fruits, les légumes, les noix et graines, les poissons et la volaille et les grains entiers sont une bonne source de potassium.
- Les légumineuses, les noix, les légumes vert foncé et les grains entiers sont une bonne source de magnésium.
- Les produits laitiers, les boissons de soya enrichies, le tofu, le brocoli, les amandes, les sardines, le chou frisé (kale) et les choux cavaliers cuits sont une bonne source de calcium.
- Les sardines ont une forte teneur en calcium, mais elles peuvent aussi contenir beaucoup de sel par portion. Optez pour du poisson en conserve sans sel ajouté (dont l'étiquette comporte la mention « sans sel ajouté » ou « à faible teneur en sodium »).

3) Boire moins d'alcool

Une trop grande consommation ponctuelle d'alcool peut entraîner une hausse de la tension artérielle. La quantité d'alcool que vous pouvez consommer sans accroître votre tension artérielle varie selon que vous êtes un homme ou une femme.

Femmes : Limitez votre consommation d'alcool à un verre par jour maximum

Hommes : Limitez votre consommation d'alcool à deux verres par jour maximum

4) Faire de l'exercice régulièrement

L'exercice aérobique, comme la marche ou le vélo, peut réduire votre tension artérielle.

Respectez votre prescription d'exercices pour optimiser l'amélioration de votre santé sans pour autant mettre votre cœur en danger.

Quelle quantité de sodium devrais-je consommer?

Les personnes ayant des problèmes cardiaques et les personnes diabétiques ne devraient pas consommer plus de 2 000 mg de sodium par jour. Déterminez avec votre équipe de réadaptation cardiaque la quantité de sodium qui vous convient.

Tous les sels, quel que soit leur type (de table, kasher, gemme, de mer et himalayen, par exemple), contiennent la même quantité de sodium. Une cuillère à thé de sel, quel qu'en soit le type, correspond environ à 2 300 mg de sodium.

Sources alimentaires de sodium : apprenez à consommer moins de sodium

D'où provient le sodium que consomment les Canadiennes et les Canadiens?

La plupart du sodium que les Canadiennes et les Canadiens consomment provient d'aliments transformés ou de plats de restaurant. Cela signifie qu'en mangeant moins d'aliments transformés et de plats de restaurant, vous consommerez moins de sodium chaque jour.

Teneur en sodium de certains plats de restaurant

Aliment	Portion	Sodium (mg)
Grande tranche de pizza au pepperoni	295 g	1630
Bacon et deux œufs	124 g	929
Big Mac	208 g	1020
Frites, petite	70 g	190
Salade César au poulet	317 g	1100
Sandwich à la dinde en tranches cuites au four sur du pain au blé complet	236 g	1380

Teneur en sodium de certains aliments transformés

Aliment	Portion	Sodium (mg)
Légumes et fruits	La plupart des légumes frais et surgelés contiennent très peu de sodium.	
Sauce tomate (nature ou avec des légumes), en conserve/bocal	125 ml (½ tasse)	585-721
Choucroute, en conserve ou en bocal	125 ml (½ tasse)	496
Piments (jalapeno, rouges), en conserve ou en bocal	30 ml (2 c. à soupe)	211-361
Cornichons (aigres, aneth)	1 petite	324-447
Légumes, toutes variétés, en conserve	125 ml (½ tasse)	255-417
Cocktail de jus de tomate et de légumes	125 ml (½ tasse)	345
Tomates étuvées, en conserve	125 ml (½ tasse)	298
Tomates séchées au soleil	7 tomates	287
Sauce pizza	125 ml (½ tasse)	246
Olives, en conserve	4 olives	135-233
Produits à base de céréales	Les céréales, comme le riz, l'orge, le quinoa, l'avoine et le blé ont une faible teneur en sodium.	
Céréales		
Crème de blé, tous types, cuite	175 ml (¾ tasse)	370
Sèches, toutes variétés	30 g	242-332
Avoine, instantanée, cuite	175 ml (¾ tasse)	216-240
Autres produits à base de céréales		
Craquelins, toutes variétés, salés	30 g	192-335
Petit pain (seigle, français)	1 petit pain (35 g)	231-321
Pain, tous types	1 tranche (35 g)	147-238
Muffin (carotte, bleuets, pépites de chocolat)	1 petit (66 g)	203-232
Biscuits soda, sans sel	10 (30 g)	230
Bagel, toutes variétés	½ bagel (45 g)	199-226
Lait et substituts		
Babeurre	250 ml (1 tasse)	223-272
Fromage		
Fromage blanc (1 %, 2 %)	250 ml (1 tasse)	788-970
Bleu	50 g (1 ½ oz)	698-904
Tranches de fromage fondu (cheddar, suisse)	50 g (1 ½ oz)	685-794
Feta	50 g (1 ½ oz)	558
Fromage à tartiner	30 ml (2 c. à soupe)	491-503
Cheddar, Colby, edam, gouda, mozzarella, provolone, camembert	50 g (1 ½ oz)	208-482
Fromage cottage, sans matière grasse	250 ml (1 tasse)	287
Viande et substituts	La viande fraîche et la viande surgelée non transformée, la volaille et le poisson contiennent très peu de sodium. Les pois secs, les haricots et les lentilles en sachet contiennent peu de sodium.	
Viande		

Aliment	Portion	Sodium (mg)
Bacon, cuit	75 g (2 ½ oz)	1 555-1 920
Bacon (bacon de dos/enrobé de pois, bacon de style anglais), cuit	75 g (2 ½ oz)	982-1 160
Jambon, fumé, cuit	75 g (2 ½ oz)	621-1 125
Bœuf séché	75 g (2 ½ oz)	976
Bœuf salé, en conserve	75 g (2 ½ oz)	754
Jambon, à teneur réduite en sodium, cuit	75 g (2 ½ oz)	727
<i>Volaille</i>		
Bacon de dinde	75 g (2 ½ oz)	1 714
Dinde, fumée	75 g (2 ½ oz)	747
Poulet/dinde, rôti/prêt à servir, au barbecue	75 g (2 ½ oz)	253-628
Poulet/dinde, en conserve	75 g (2 ½ oz)	350-540
Croquettes ou burger au poulet, cuit	75 g (2 ½ oz)	334-418
<i>Produits à base de viande</i>		
Salami ou pepperoni, toutes variétés	75 g (2 ½ oz)	753-1695
Jambon ou poulet, en conserve	75 g (2 ½ oz)	774-1024
Viande froide/charcuterie, toutes variétés	75 g (2 ½ oz)/3 tranches	552-970
Saucisse de Francfort, toutes variétés, cuites	75 g (2 ½ oz)	598-943
Chorizo (bœuf, porc)	75 g (2 ½ oz)	926
Saucisses, toutes variétés, cuites	75 g (2 ½ oz)	418-905
Viande froide/charcuterie (porc, poulet), à teneur réduite en sodium	75 g (2 ½ oz)	710
Salami ou saucisson italien, toutes variétés, à teneur réduite en sodium	75 g (2 ½ oz)	467-702
Jambon, au miel, cuit	75 g (2 ½ oz)	675
Saucisson de foie	75 g (2 ½ oz)	525-645
Pâté, en conserve	75 g (2 ½ oz)	290-605
Boudin noir, cuit	75 g (2 ½ oz)	510
Saucisses, toutes variétés, à teneur réduite en sodium, cuites	75 g (2 ½ oz)	441
Saucisses de Francfort, toutes variétés, à teneur réduite en sodium, cuites	75 g (2 ½ oz)	233
<i>Poisson et fruits de mer</i>		
Maquereau ou cabillaud, salé	75 g (2 ½ oz)	1 353-3 338
Anchois, en conserve	75 g (2 ½ oz)	2 751
Poisson fumé, toutes variétés	75 g (2 ½ oz)	572-764
Hareng, mariné ou fumé	75 g (2 ½ oz)	652-688
Crustacés (crabe, crevette, calamar, huître, homard, moules), en conserve ou cuits	75 g (2 ½ oz)	250-631
Caviar (rouge, noir)	75 g (2 ½ oz)	450
Bâtonnets de poisson, cuits	75 g (2 ½ oz)	316
Poisson (sardines, saumon, thon, maquereau), en conserve	75 g (2 ½ oz)	254-379

Aliment	Portion	Sodium (mg)
<i>Substituts de viande</i>		
Sans viande (bacon, lardons), cuit	75 g (2 ½ oz)	1 099-1 328
Haricots cuits, toutes variétés, en conserve	175 ml (¾ tasse)	644-935
Haricots sautés, en conserve	175 ml (¾ tasse)	825-897
Sans viande (saucisse, poulet, boules de viande, bâtonnets de poisson, saucisse de Francfort, tranches de charcuterie), cuit	75 g (2 ½ oz)	353-666
Légumineuses (haricots secs, pois, lentilles), en conserve, toutes variétés	175 ml (¾ tasse)	489-638
Pain de viande ou galette, végétarien, cuit	75 g (2 ½ oz)	413
Graines de citrouille ou de courge, salées, sans coque	60 ml (¼ tasse)	412
Noix (arachides, amandes, noix de cajou), salées, sans coque	60 ml (¼ tasse)	222-301
Substitut d'œuf	125 ml (½ tasse)	235
Autre		
Sel (de table, kosher, à marinade, de mer)	5 ml (1 c. à thé)	1 720-2 373
Sel, assaisonné	5 ml (1 c. à thé)	1 550
Pâte à tartiner à base d'extraits de levure	2 c. à soupe (30 g)	1 322
Sauce soya	15 ml (1 c. à soupe)	914-1 038
Substitut de sel, Cardia	5 ml (1 c. à thé)	1 080
Substitut de sel, demi-sel	5 ml (1 c. à thé)	800
Sauce, teriyaki	15 ml (1 c. à soupe)	700
Sauce soya, à teneur réduite en sodium	15 ml (1 c. à soupe)	608
Sauce (fromage, fromage nacho)	60 ml (¼ tasse)	367-529
Sauce d'huîtres	15 ml (1 c. à soupe)	499
Salsa, toutes variétés	60 ml (¼ tasse)	394-466
Sauce (à steak, barbecue)	30 ml (2 c. à soupe)	355-435
Ketchup, moutarde jaune ou condiment	30 ml (2 c. à soupe)	334-358
Sauce, teriyaki, à teneur réduite en sodium	15 ml (1 c. à soupe)	325
Câpres, en conserve	15 ml (1 c. à soupe)	258
<i>Casse-croûte</i>		
Bretzels (mous, durs)	1 petit ou 50 g	860-870
Bouchées au fromage	50 g	455-642
Maïs soufflé, aromatisé ou nature, au micro-ondes (emballé)	50 g	314-529
Maïs soufflé, aromatisé, à teneur réduite en sodium	50 g	245
Noix de maïs, toutes variétés	50 g	274-488

Aliment	Portion	Sodium (mg)
Croustilles (tortilla, légumes, pommes de terre, soya), toutes variétés	50 g	421-502

Comment consommer moins de sodium

- 1) Utilisez des herbes et des épices plutôt que du sel.
- 2) Mangez des aliments frais. Choisissez par exemple de manger du bœuf rôti au four à la maison plutôt que du bœuf séché ou de la charcuterie. Les aliments frais non transformés comme les fruits et les légumes ont naturellement une faible teneur en sodium.
- 3) Déterminez la taille d'une portion. Comparez la portion à la quantité effectivement consommée. Si vous mangez davantage que la portion, vous consommez plus de sodium que ce qu'indique le tableau de la valeur nutritive.
- 4) Consultez la valeur nutritive figurant sur l'étiquette des aliments préparés pour déterminer leur teneur en sodium. Choisissez des aliments dont la valeur quotidienne en sodium est inférieure ou égale à 5 %. Pour obtenir de plus amples renseignements sur la façon de lire les étiquettes alimentaires, consultez le *Chapitre 15 – Lecture des étiquetages alimentaires*. Au restaurant, demandez s'il existe des options à plus faible teneur en sodium. Si possible, demandez des options sans sel ajouté. Optez par exemple pour de l'huile et du vinaigre à la place d'une vinaigrette crémeuse.
- 5) Mangez moins de soupes faites à partir de bouillons salés et mangez moins de salades avec des garnitures salées (comme des croutons, des vinaigrettes crémeuses ou des noix salées).
- 6) Rincez les haricots en conserve ou les poissons en conserve avant de les consommer.

Conseils pour assaisonner sans sel

Mélangez ces fines herbes et utilisez-les pour assaisonner vos aliments au lieu d'utiliser du sel.

Assaisonnement alimentaire préféré

4 c. à soupe de basilic	4 c. à soupe d'origan
1 c. à soupe de poudre d'ail	4 c. à thé de marjolaine
4 c. à thé de poudre d'oignon	2 c. à thé d'aneth
2 c. à thé de sauge	2 c. à thé de romarin
1 c. à thé de poivre noir moulu	

Mélangez tous les ingrédients. Entreposez dans un contenant étanche ou remplissez un bocal d'assaisonnement vide doté de trous suffisamment grands pour faciliter l'assaisonnement.

Assaisonnement polyvalent

- 2 c. à thé de poudre d'ail
- 1 c. à thé de basilic
- 1 c. à thé d'aneth
- 1 c. à thé d'origan
- 1 c. à thé de zeste de citron en poudre

Mélangez bien et entreposez dans une salière en verre. Ajoutez quelques grains de riz pour empêcher le mélange de durcir.

Mélanges d'herbes

- 1 c. à thé de piment de Cayenne
- 1 c. à thé de poudre d'ail
- 1 c. à thé de basilic
- 1 c. à thé de macis
- 1 c. à thé de persil séché
- 1 c. à thé de thym
- 1 c. à thé de poudre d'oignon
- 1 c. à thé de poivre noir
- 1 c. à thé de sauge

Mélangez bien. Substituez d'autres herbes à volonté.

Essayez les épices ou les herbes suivantes la prochaine fois que vous cuisinerez :

Aliment	Épices ou herbes
Pain	cumin, marjolaine, origan, graines de pavot, romarin, thym
Fromage	basilic, cerfeuil, ciboulette, cari, aneth, fenouil, ciboulette d'ail, marjolaine, origan, persil, sauge, thym
Fruits	anis, cannelle, coriandre, clous de girofle, gingembre, verveine citronnée, menthe, géranium rosat, cerfeuil musqué
Salades	basilic, bourrache, pimprenelle, ciboulette, estragon, ciboulette d'ail, persil, oseille (Il est préférable de les utiliser fraîches ou de les ajouter à une vinaigrette. Il est également possible d'utiliser du vinaigre aromatisé pour plus de saveur).
Soupes	laurier, cerfeuil, estragon, marjolaine, persil, sarriette, romarin, panais frais, branche de céleri ou céleri-rave
Légumes	basilic, pimprenelle, cerfeuil, ciboulette, aneth, estragon, marjolaine, menthe, persil, thym persillé
Poisson	cerfeuil, aneth, fenouil, estragon, ail, persil, thym

Aliment	Épices ou herbes
Bœuf	laurier, ciboulette, clous de girofle, cumin, ail, piment, marjolaine, romarin
Agneau	ail, marjolaine, origan, romarin, thym (faites de petites entailles dans l'agneau pour le faire griller et insérez des herbes).
Volaille	ail, origan, romarin, sarriette, sauge
Porc	coriandre, cumin, ail, gingembre, piment, sauge poivrée, sarriette, thym

Établissez un plan d'action pour consommer moins de sodium

Vous pouvez bâtir un plan d'action pour réduire votre consommation quotidienne de sodium. N'oubliez pas que vous ne devriez pas consommer plus de 2 000 mg de sodium par jour.

Préparez-vous à bâtir votre plan d'action :

La phase préalable à l'établissement de votre plan d'action comporte trois étapes

- **1^{re} étape** : Établissez la liste des aliments (et des boissons) que vous consommez au cours d'une journée.
- **2^e étape** : Consultez l'étiquette alimentaire pour déterminer la quantité de sodium qu'il contient. Comparez la portion indiquée sur l'étiquette avec la quantité que vous avez effectivement consommée.
- **3^e étape** : Additionnez les quantités de sodium contenues dans tous les aliments. Le résultat correspond à la quantité totale de sodium que vous avez consommée au cours de la journée.

Vous pouvez déterminer votre consommation quotidienne de sodium grâce à ce questionnaire en ligne (en anglais seulement) : www.projectbiglife.ca/sodium



Vos ressources

1. SaineAlimentationOntario : <http://www.eatrightontario.ca/fr/default.aspx>
 - a. Composez le 1-877-510-5102 pour parler gratuitement à un diététiste agréé.
2. Fondation des maladies du cœur et de l'AVC : <http://www.fmcoeur.com/>
3. Les diététistes du Canada : www.dietitians.ca
4. Santé Canada (guide alimentaire, lecture des étiquetages) : <http://www.canadiensensante.gc.ca/>
5. Sodium : www.sodium101.ca
6. Nutrition Action Health Letter (en anglais seulement) : www.cspinet.org