



Moisson Rimouski-Neigette

TRUCS SANTÉ : RÉDUIRE LE SEL

La majorité des Canadiens consomment trop de sel. Il faudrait idéalement limiter sa consommation à **maximum 2300mg par jour de sodium** (soit environ 1 cuillère à thé ou 5ml de sel de table).

Les personnes atteintes d'**hypertension artérielle (haute pression)** ou d'**insuffisance cardiaque**, par exemple, devraient en consommer encore moins.

Voici quelques trucs pour aider à réduire votre consommation de sodium, que vous soyez atteint ou non de ces maladies.

ASSAISONNEMENTS

Certains peuvent être tentés de saler les aliments qui manquent de goût ou seulement par habitude. Retirez la salière de la table à manger et optez pour des **alternatives plus goûteuses** :

- Poivre
- Ail
- Jus de citron
- Fines herbes
- Sauce piquante



ÉTIQUETTES NUTRITIONNELLES

Plus de 75% du sodium consommé chaque jour provient des **aliments transformés** achetés à l'épicerie. Les soupes, conserves, charcuteries, fromages et mets surgelés en contiennent beaucoup. Portez attention à ces aliments et consommez-les seulement qu'à l'occasion.

Choisissez l'**option la plus faible en sodium** en comparant 2 produits semblables lorsque vous êtes à l'épicerie.

TOUT EST DANS L'ÉQUILIBRE

Si vous consommez des aliments plus salés, n'hésitez pas à y **ajouter des légumes** : une portion de brocoli à vos mets surgelés ou une salade à votre pizza. Tentez d'avoir au moins 1 légume par repas. Frais ou surgelés, ils sont tout aussi bons!

La consommation d'aliments salés **augmente la soif**. Les légumes, par leur contenu en eau, peuvent en partie éteindre cette soif. Prenez aussi l'habitude de boire de l'eau aux repas.

Aussi, vous pouvez tenter de **diminuer** la quantité de **sauce soya** ou autres sauces salées de vos recettes ou de diluer moitié-moitié avec de l'eau.

RESSOURCES DISPONIBLES POUR PLUS D'INSPIRATION

- Recettes de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC
- Recettes Hypertension Canada
- Régime DASH (traduction pour "Approche Alimentaire pour diminuer l'Hypertension")

Références :