

Je dois suivre un régime pauvre en sel

Docteur Maryse Wanda Zaleski-Zamenhof

Adresse du site : www.docvadis.fr/m-zaleski-zamenhof



Validé par

le Comité Scientifique Cardiologie

Le régime pauvre en sel consiste à éviter le plus possible l'ajout de sel de cuisson et d'assaisonnement, ainsi que tous les aliments riches en sel. Ce régime est important, car le sel a une influence directe sur la tension artérielle et le cœur.

Qu'est-ce qu'un régime pauvre en sel ?

Un régime normalement salé apporte chaque jour de 5 à 6 g de sodium. Un régime pauvre en sel devrait apporter de 1,5 à 2,5 g de sodium au maximum par jour. Le sodium est la dénomination chimique du sel, d'où le terme de « régime hyposodé », lorsqu'il s'agit d'un régime pauvre en sel.

Pourquoi dois-je suivre un régime pauvre en sel ?

Un régime pauvre en sel contribue à réduire votre hypertension artérielle et améliore le fonctionnement de votre cœur. Ce régime vous est donc demandé dans le cadre de votre traitement (hypertension artérielle, insuffisance cardiaque...).

Comment réduire mon apport en sel ?

Il ne faut absolument pas saler à table ni ajouter de sel à l'eau de cuisson. Il faut éviter les aliments très riches en sel comme la viande et les poissons fumés ou les aliments en conserve ; diminuer la consommation de condiments (cornichons, olives, ketchup, moutarde, sauces et vinaigrettes...), et ne pas abuser de la consommation d'huîtres.

Certaines eaux minérales contiennent une quantité importante de sel (exprimée en mg/l de sodium).

Quelques aliments à éviter et ceux à privilégier



Quelques aliments à éviter et ceux à privilégier

Comment savoir quels aliments contiennent du sel ?

La mention « sodium » doit vous alerter sur la présence de sel. Les étiquettes alimentaires notent la teneur en sodium des aliments, exprimée en milligrammes (mg). Cette teneur en sodium peut varier d'une marque à une autre. Consommez des aliments frais et limitez la consommation d'aliments transformés : soupes en sachet ou en conserve, versions « instantanées », fromages à tartiner, etc. Certains fromages sont naturellement pauvres en sel (chèvre frais, comté, emmenthal). Privilégiez les produits mentionnant « teneur réduite en sel » ou « sans sel additionné ». La nourriture des chaînes de restauration rapide est très riche en sel. Au restaurant, choisissez les plats qui en contiennent le moins ou renseignez-vous auprès du serveur.

Comment donner du goût à mes aliments ?

Assaisonnez les aliments avec du jus de citron, des fines herbes et des épices, en évitant celles qui contiennent du sel (ex : sel à l'ail, sel aux épices). Si le goût salé vous manque, achetez du sel de remplacement, mais n'en abusez pas car il est très riche en potassium. Il existe des condiments sans sel, vendus dans les magasins spécialisés ou dans les rayons diététiques des grandes surfaces.

Suivre un régime pauvre en sel (ou hyposodé) fait partie de votre traitement. Il contribuera à un meilleur équilibre de votre pression artérielle et de votre cœur.