



Canadiens en santé

Accueil > Aliments et nutrition > Sodium

> Contraste > Imprimer > Taille du texte

Réduire le sodium dans votre alimentation

Le sodium est un nutriment présent dans le sel de table et dans plusieurs autres aliments. Certains contiennent du sodium naturellement, mais la majeure partie de celui-ci est ajoutée aux aliments qui composent notre alimentation pour des questions de goût et de conservation.

Pour s'épanouir en santé, notre corps n'a besoin que d'un peu de sodium. Il en régule les fluides et la tension artérielle et fait en sorte que les systèmes musculaire et nerveux fonctionnent rondement. Mais en trop grande quantité, il peut entraîner l'hypertension artérielle, laquelle est l'une des principales causes des accidents vasculaires cérébraux ainsi que des maladies du cœur et des reins. La plupart des Canadiens, y compris les enfants, consomment trop de sodium.



Des faits qui en disent long

Nous consommons bien trop de sodium

- Pour fonctionner optimalement, notre corps n'a besoin que d'un peu de sodium.
- La plupart des Canadiens consomment 3 400 mg de sodium par jour. C'est plus du double de la quantité dont nous avons besoin!
- Le sodium se trouve dans le sel. Et c'est le sodium qui menace notre santé.
- Tous les types de sel ont une teneur élevée en sodium. Le sel cachère, le sel de mer, la fleur de sel, le sel gastronomique et le sel fumé ont tous à peu près la même teneur en sodium que le sel de table. On ne peut donc pas en parler comme des « choix santé ».

Le saviez-vous?

Plutôt que la salière, les aliments transformés que nous consommons constituent la principale source de sodium dans notre alimentation.

Quelle est la quantité de sodium qui nous convient?

- Les adultes bien portants n'en ont besoin que de 1 500 mg par jour.
- Quant aux enfants en santé, ils n'en ont besoin que de 1 000 à 1 500 mg par jour.

Consommation quotidienne de sodium recommandée

Âge	<u>l'apport suffisant (AS) de Sodium</u>	<u>l'apport maximal tolérable (AMT) de Sodium</u>
enfants âgés de 1 à 3 ans*	1 000 mg	1 500 mg
enfants âgés de 4 à 8 ans	1 200 mg	1 900 mg

adolescents âgés de 9 à 13 ans	1 500 mg	2 200 mg
adultes âgés de 14 à 50 ans	1 500 mg	2 300 mg
adultes âgés de 51 à 70 ans	1 300 mg	
adultes âgés de plus de 70 ans	1 200 mg	

*On ne devrait jamais ajouter de sel aux aliments des enfants de moins d'un an.

- Si vous avez reçu un diagnostic d'hypertension artérielle, de maladie du rein, de diabète ou autre, votre médecin pourrait vous recommander de réduire votre consommation de sodium. Pour déterminer la quantité de sodium dont vous avez besoin, discutez-en avec votre médecin ou un [diététiste](#).
- Les quantités qui figurent dans le tableau ci-dessus sont établies pour des gens bien portants qui pratiquent de l'[activité physique](#) régulièrement.
- Les athlètes de haut calibre, en fonction de l'intensité et de la fréquence de leur entraînement, peuvent avoir besoin de plus de sodium. Pour déterminer la quantité de sodium dont vous avez besoin, discutez-en avec un médecin ou un [diététiste](#).

Le saviez-vous?

La plupart des Canadiens, y compris les enfants, consomment trop de sodium.

Mais d'où provient le sodium que nous consommons?

La salière n'est pas la principale source du sodium que nous consommons. Il provient plutôt des :

- aliments transformés, par exemple les charcuteries, les pizzas, les sauces et les soupes
- aliments emballés et prêts-à-manger
- aliments-minute et des autres repas au restaurant

On trouve aussi du sodium :

- dans le sel, les sauces, les condiments et les sauces pour salade qui sont ajoutés pendant la cuisson et à table
- d'origine naturelle, en petite quantité dans le lait, les viandes fraîches, les fruits et les légumes, etc.

L'outil interactif « [Dépisteur du sodium](#) » vous permet de savoir la quantité de sodium que contiennent les aliments que vous consommez. Faites-en votre allié!

Comment s'y prend-on pour consommer moins de sodium?

Ne manquez pas de consulter le [tableau de la valeur nutritive](#) et

Le saviez-vous?

Une alimentation à haute teneur en sodium dans l'enfance, peut provoquer des problèmes de santé, par exemple l'hypertension artérielle plus tard au cours de la vie.

Voici de bons indices

choisissez les aliments les plus faibles en sodium. Ce tableau figure sur l'étiquette de presque tous les aliments transformés. Puis, explorez nos fiches-conseils en ligne pour vous aider à choisir les aliments à plus faible teneur en sodium, que ce soit [à l'épicerie](#), [à la maison](#) ou [au resto](#).

[Le % de la valeur quotidienne \(VQ\)](#) est un élément essentiel du tableau de la valeur nutritive. En un coup d'œil, il vous permet de voir si un aliment contient peu ou beaucoup de sodium.

Le tableau de la valeur nutritive ci-dessous figure sur un produit qui contient beaucoup de sodium (36 % de la VQ).

Nutrition Facts	
Valeur nutritive	
Per 1 bowl (300 g) / Pour 1 bol (300 g)	
Amount	% Daily Value
Teneur	% valeur quotidienne
Calories / Calories	440
Fat / Lipides	19 g 29 %
Saturated / Saturés	4 g 21 %
+ Trans / Trans	0.2 g
Cholesterol / Cholestérol	35 mg
Sodium / Sodium	880 mg 36 %
Carbohydrate / Glucides	53 g 18 %
Fibre / Fibres	4 g 16 %
Sugars / Sucres	6 g
Protein / Protéines	15 g
Vitamin A / Vitamine A	45 %
Vitamin C / Vitamine C	4 %
Calcium / Calcium	20 %
Iron / Fer	20 %



- Une VQ de 5 % ou moins, c'est peu.
- Une VQ de 15 % ou plus, c'est beaucoup.

Ce produit fait partie de ceux que nous devons éviter. Vous le mettez à votre menu malgré tout? Dans ce cas, pour compenser, tentez de composer vos autres repas de la journée d'aliments qui contiennent très peu de sodium.

Pour obtenir plus de renseignements :

- [Le sodium - Votre santé et vous](#)
- [Utiliser le tableau de la valeur nutritive % de la valeur quotidienne](#)
- [Bien manger avec le Guide alimentaire canadien](#)
- [ProfilAn des Diététistes du Canada](#)
- [Agence de la santé publique du Canada - Hypertension](#)

[Pour l'industrie et les professionnels](#)

Date de modification : 2012-01-12