

RÉGIME PAUVRE EN SEL

Un style de vie sain est important pour chacun si l'on veut réduire le risque de maladies cardiovasculaires. Ceci comprend une alimentation saine, des exercices physiques réguliers, un poids normal et l'absence de tabac. La base de chaque conseil alimentaire peut s'exprimer comme suit: mangez sain et varié. En cas de tension artérielle élevée, il est également recommandé de ne saler que modérément.

Tous les aliments contiennent déjà un peu de sel du fait de leur nature même.

Ajouter du sel est donc superflu. Optez autant que possible pour d'autres aromatisants que le sel, comme par exemple des aromates (frais) et des épices. Exemples :

- Aromates verts comme le basilic, la ciboulette, le fenouil, le céleri perpétuel, l'origan, le persil, le romarin.
- Épices comme la cannelle, le curry, les clous de girofle, la noix de muscade, le poivre et le poivre de Cayenne.
- D'autres aromatisants comme le citron, l'oignon, l'ail, la graine de moutarde et le gingembre.
- Des graines grillées comme les pignons, les graines de sésame et les graines de tournesol.

Si vous choisissez toutefois d'ajouter du sel, suivez alors ces conseils pour en utiliser moins:

- Goûter avant d'ajouter du sel aussi bien quand vous cuisinez que quand vous êtes à table.
- 1 pincée de sel = 1 g.
Ainsi, 3 pincées de sel rajoutées dans l'assiette couvrent environ les besoins en sodium pour la journée. Tout le reste sera du superflu.
- Au lieu d'agiter la salière au-dessus de l'assiette, mieux vaut le faire dans le creux de la main. Ainsi, on a conscience de la quantité que l'on ajoute.
- Ne pas trop saler l'eau de cuisson des légumes, des pâtes, etc. 1 cuillère à café de sel = 5 g ; il en faut 2 pour saler 1 litre d'eau.
- Préférer des aliments cuisinés à la maison à ceux de l'industrie agroalimentaire, toujours trop riches en sel.



On trouve beaucoup de sel dans:

- Les repas prêts à consommer, à emporter ou à passer au four ou au micro-onde.
- Les snacks relevés comme les croquettes et les fricadelles.
- Les potages et les sauces prêts à consommer.
- Les aromatisants comme les cubes pour le bouillon, les mélanges d'épices prêts à l'emploi, la sauce de soja, la sauce anglaise, la moutarde, la pâte de piments, la purée de tomates et le ketchup.

Il faut donc toujours bien lire les étiquettes qui figurent sur les aliments, (ainsi que sur les conservateurs).

TENEUR EN SEL DES ALIMENTS COURANTS

Teneur > 500 mg de Na (riches en sel)	500 à 100 mg	100 à 10 mg	< 10 mg (pauvres en sel)
Fromage Jambon cru Lard, bacon Jambon cuit Biscuits salés Pain Olives Cornichons Levure Extrait de viande Eaux gazeuses (Vichy)	Poissons fumés Crustacés Huîtres Petits beurres Biscuits sucrés Biscottes Choucroute Mayonnaise Oeufs Céleri branche Eaux Badoit	Lait Yaourt Fromage frais Crème Epinards Carottes Betteraves Navets Radis Bettes Endives Pissenlits Cresson	Beurre nature Huile Saindoux Farine Fécule Pommes de terre Fruit, jus de fruit Autres salades et légumes Eaux Perrier

F8

RECONNAÎTRE LES GROUPES ALIMENTAIRES QUI VOUS CONVIENNENT

La pyramide alimentaire comprend 8 familles d'aliments placés comme les pièces d'un puzzle qui doit figurer une pyramide équilibrée:

F7

F5

F6

F4

F3

F2

F1

Pyramide équilibrée = Alimentation équilibrée

La pyramide reflète bien le rapport qualitatif et quantitatif entre les différentes familles d'aliments:

- plus la famille d'aliments est proche de la base, plus elle est importante sur le plan nutritionnel et devrait représenter une part importante de notre alimentation quotidienne,
- plus elle est proche du sommet moins elle est importante sur le plan nutritionnel et devrait donc être consommée avec parcimonie.

 Avec la collaboration de l'Institut Paul Lambin (Maison Ecole Léonard de Vinci) 



F1 - FAMILLE DES BOISSONS NON CALORIQUES

Comprend les boissons telles que l'eau, l'eau gazeuse, le café, les bouillons dégraissés, les boissons rafraîchissantes non sucrées.

Recommandation : 1,5 l de liquides non caloriques par jour !

Si vous avez tendance à avoir les chevilles qui gonflent, il faut réduire votre consommation de liquides et choisir de préférence des eaux pauvres en sel. À éviter par exemple Vichy, Appolinaris, Badoit.



F2 - FAMILLE DES FÉCULENTS

Comprend toutes les sortes de pain, les céréales, le riz, les pâtes, les pommes de terre et les légumineuses (lentilles, pois chiches, flageolets, haricots secs rouges et blancs, ...).

Recommandation : Chaque repas devrait apporter au moins un aliment de cette catégorie. (surtout en ce qui concerne les féculents complets). Les produits de boulangerie contiennent une quantité non négligeable de sel.



F3 - FAMILLE DES LÉGUMES

Comprend tous les légumes « naturels » frais, surgelés, en boîte, les soupes et les jus de légumes.

Recommandation : Consommez 2 portions de légumes cuits et une portion de crudités tous les jours. Si votre régime est pauvre en sel, veillez à préparer vos légumes "maison". Il existe des conserves pauvres en sel qui peuvent évidemment être consommées.



F4 - FAMILLE DES FRUITS

Comprend tous les fruits frais, en boîte, en jus, les compotes et les jus de fruits sans sucre ajouté

Recommandation : Consommez au moins 2 fruits par jour !

Si vous faites de la rétention d'eau, respectez scrupuleusement la recommandation de 2 fruits au maximum par jour. Notez qu'une pomme = une orange = 2 kiwis = 2 mandarines = 150 g de fraises ou de raisins.



F5 - PRODUITS LAITIERS, FROMAGES ET DÉRIVÉS

Comprend le lait, tous les fromages, yaourts et autres produits lactés (crèmes, puddings, ...).

Recommandations : Choisissez de préférence des produits maigres, demi-gras ou allégés.

Pour les fromages choisissez ceux à moins de 30% de matières grasses sur extrait sec (MG/ES).



F6 - FAMILLE DES VIANDES, VOLAILLES, POISSONS, ŒUFS ET PRODUITS DÉRIVÉS

Comprend toutes les viandes rouges, volailles, gibiers, poissons, crustacés, mollusques, œufs et produits dérivés tels que les charcuteries.

Recommandations : Consommez au moins 3 fois par semaine du poisson.

Privilégiez les viandes maigres (volaille, steak, rôtis, ...). Consommez au maximum 150g de viande par jour. Si votre régime est pauvre en sel, limitez les charcuteries.



F7 - FAMILLE DES MATIÈRES GRASSES

Beurres, margarines, minarines, beurres allégés, huiles, fruits oléagineux (arachides, noix, olives, amandes, ...).

Recommandation : Consommez ces produits en très petite quantité

(30 g ou 2 cuillères à soupe par jour).

Attention ! Les fruits oléagineux sont riches en calories.

Préférez les matières grasses (beurre, margarines ou minarines) sans adjonction de sel ou de sel marin si vous souffrez d'hypertension ou d'insuffisance cardiaque.



F8 - LES ALIMENTS NON INDISPENSABLES

Sucreries (chocolat, bonbons, ...), pâtisseries, sodas sucrés, viennoiseries, glaces, chips, biscuits apéritifs, frites, sauces du commerce (mayonnaise, cocktail, ketchup, ...) alcool (vin, bière, apéritifs, ...).

Recommandation : Occasionnellement une petite gourmandise est bonne pour le moral. Sachez craquer de temps en temps, avec modération!