Memorial Sloan Kettering Cancer Center

FORMATION DES PATIENTS ET DES SOIGNANTS

# Régime à 2 gr de sel

Ce document vous explique ce que vous pouvez manger ou non dans le cadre d'un régime pauvre en sodium (2 gr de sel).

## À propos du régime à 2 gr de sel

Le sodium est un minéral qui maintient l'équilibre des fluides dans le corps. On le retrouve dans la quasi-totalité des aliments. Dans le cadre de ce régime, vous allez limiter la quantité globale de sel ingérée dans votre alimentation et vos boissons à 2 grammes par jour, ou 2 000 milligrammes (mg). Une cuillère à café de sel contient 2 300 mg de sodium. Vous devrez donc chaque jour consommer une quantité inférieure.

Un tel régime permet d'améliorer les affections suivantes :

- Cardiopathies
- Hypertension artérielle
- Insuffisance rénale
- Insuffisance hépatique
- Prise de poids en raison d'une rétention d'eau (dans les jambes, par exemple)

## Comprendre les allégations relatives au sodium

Le tableau suivant répertorie les allégations relatives au sodium que l'on retrouve sur les emballages alimentaires. Mieux comprendre ce que signifient ces allégations vous aidera à manger moins salé.

Nous avons également indiqué le nombre de portions de ces aliments que vous

pouvez ingérer chaque jour. Cela s'appelle votre Apport journalier recommandé.

| Allégation relative au sodium | Signification | Apport journalier recommandé |
|---|---|---|
| « Sans sodium » | Moins de 5 mg de sodium par portion | Illimité |
| « Sans sel » | Moins de 5 mg de sodium par portion | Illimité |
| « Faible teneur en sodium » | 140 mg de sodium ou moins par portion | Pas plus de 4 portions par jour |
| « Très faible teneur en sodium » | 35 mg de sodium ou moins par portion | Illimité |

## Autres allégations relatives au sodium

Voici d'autres allégations relatives au sodium que l'on peut retrouver sur les emballages des aliments et leur signification : Même si ces produits peuvent contenir moins de sel que leurs versions classiques, leur faible teneur en sodium n'est pas garantie.

**« Sodium réduit »**

- Le produit contient au moins 25 % de sel en moins par portion que sa version ordinaire.

**« Allégé en sodium » ou « Allégé en sel »**

- Le produit contient moitié moins de sodium par portion que sa version ordinaire.

**« Sans sel », « Sans sel ajouté » et « Aucun sel ajouté »**

- Ces produits ont été préparés sans sel alors que leur préparation en inclut habituellement (par exemple des bretzels sans sel par rapport aux bretzels traditionnels).
- Cela ne signifie pas qu'ils ne contiennent pas de sel ou de sodium.

# Lire les étiquettes nutritionnelles

La majeure partie du sel que vous ingérez provient des boissons et aliments préemballés. Il est donc important de bien lire les informations nutritionnelles mentionnées sur les étiquettes pour connaître la teneur en sodium. Près de 75 % du sodium que vous ingérez provient des aliments préemballés et des plats servis en restaurant. Bien que beaucoup puissent ne pas sembler salés, leur teneur en sodium peut être quand même élevée. Citons par exemple les céréales, le pain et la pâtisserie.

Sur l'étiquette nutritionnelle, la teneur en sodium est toujours indiquée en milligrammes pour 1 portion. Si vous mangez ou buvez 2 portions, vous doublez la quantité de sel. Il vous faudra donc multiplier par 2 la teneur en sel par portion.

Vérifier le pourcentage de la valeur quotidienne de sodium est également un excellent moyen de surveiller votre apport en sel. La valeur quotidienne de sodium est inférieure à 2 400 mg par jour. Si le pourcentage de la valeur quotidienne est d'au plus 5 %, l'aliment est considéré comme pauvre en sodium. Si le pourcentage de la valeur quotidienne est supérieur à 20 %, l'aliment est considéré comme riche en sodium. N'oubliez pas non plus de multiplier le pourcentage de la valeur quotidienne de sodium par le nombre de portions (aliments et boissons) que vous ingérez.

Sur les étiquettes nutritionnelles ci-dessous, la teneur en sodium est entourée en rouge (reportez-cous à la Figure 1). Le nombre de milligrammes de sodium et les pourcentages de la valeur quotidienne de sodium par portion y sont indiqués. Le bouillon de volaille ordinaire représente 37 % de votre apport journalier en sodium (890 mg), ce qui est élevé. La version allégée en sel est préférable puisqu'elle ne représente que 6 % (140 mg).  Visez 140 mg de sodium par portion.

Regular chicken with noodles soup

**Nutrition Facts**

1 serving per container
**Serving size** **8 oz**

**Amount per serving**
**Calories** **60**

| | % Daily Value* |
|---|---|
| **Total Fat** 2g | 3% |
| Saturated Fat 0.5g | 3% |
| *Trans* Fat 0g | |
| **Cholesterol** 15mg | 5% |
| **Sodium** 890mg | 37% |
| **Total Carbohydrate** 8g | 3% |
| Dietary Fiber 1g | 4% |
| Total Sugars 1g | |
| **Protein** 3g | |
| Vitamin A | 4% |
| Vitamin C | 0% |
| Calcium | 0% |
| Iron | 2% |

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Low-sodium chicken with noodles soup

**Nutrition Facts**

1 serving per container
**Serving size** **10.75 oz**

**Amount per serving**
**Calories** **160**

| | % Daily Value* |
|---|---|
| **Total Fat** 4.5g | 7% |
| Saturated Fat 1.5g | 8% |
| *Trans* Fat 0g | |
| **Cholesterol** 30mg | 10% |
| **Sodium** 140mg | 6% |
| **Total Carbohydrate** 17g | 6% |
| Dietary Fiber 2g | 8% |
| Total Sugars 4g | |
| **Protein** 12g | |
| Vitamin A | 30% |
| Vitamin C | 0% |
| Calcium | 2% |
| Iron | 6% |

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Figure 1. Teneur en sodium indiquée sur les étiquettes nutritionnelles

# Conseils pour limiter la teneur en sodium

## Manger à la maison

- Ne salez pas les aliments lorsque vous les préparez ou à table.
- Essayez d'ajouter de l'ail frais, des oignons, du jus de citron ou du vinaigre balsamique aux légumes et aux salades. Vos aliments seront alors plus savoureux sans que vous n'y ayez ajouté de sel.
- Faites mariner la viande, la volaille ou le poisson dans du vinaigre balsamique, du jus de citron, de l'ail, du gingembre ou d'autres épices.
- Rincez les aliments en conserve, tels que le thon, les haricots et les légumes, avant de les consommer. Cela permettra d'éliminer une partie du sodium.
- Si vous aimez le piment, assaisonnez vos plats avec une sauce pimentée ou piquante. N'utilisez qu'une faible quantité de sauce piquante car elle est riche en sodium. Vous pouvez aussi ajouter du piment en poudre sans sel.
- Essayez des mélanges d'épices sans sel, comme les 17 assaisonnements sans

sel de Mrs. Dash® and Lawry's®.

- Cuisinez davantage à la maison plutôt que d'aller dîner à l'extérieur. Vous maîtriserez ainsi bien mieux la teneur en sel dans votre alimentation.
- Servez-vous des recettes suivantes pour fabriquer votre propre mélange d'épices moulues :
  - **Surprise sans sel**
    - 2 cuillères à café d'ail en poudre
    - 1 cuillère à café de basilic séché
    - 1 cuillère à café d'origan séché
    - 1 cuillère à café de zeste de citron en poudre (ou de jus de citron déshydraté)
  - **Agréablement piquant**
    - 2 cuillères à café de thym séché
    - 1 cuillère à café de sauge séchée
    - 1 cuillère à café de romarin séché
    - 2 cuillères à café de marjolaine séchée
  - Placez les ingrédients de l'une ou l'autre recette dans un moulin et mixez bien. Stockez ensuite le mélange dans un pot en verre et ajoutez-lui une étiquette.

## Conseils sur les achats

- Lisez les informations nutritionnelles sur les étiquettes des aliments et boissons.
  - Comparez les étiquettes et choisissez les produits contenant le moins de sodium possible par portion.
- Favorisez les aliments non transformés, par exemple les fruits et légumes frais, les céréales complètes (avoine, orge, quinoa et riz brun) et les légumineuses (haricots secs, pois et lentilles). Ces aliments sont naturellement pauvres en sodium.

- Les produits surgelés sans sauces contiennent généralement moins de sodium que ceux avec sauces. N'oubliez pas de vérifier la teneur en sodium indiquée sur les étiquettes nutritionnelles.
- Choisissez les légumes en conserve portant la mention « sans sel ajouté ».
- À moins que votre médecin ne les approuve, n'utilisez pas de succédanés de sel. Ils peuvent contenir du potassium, qui peut être nocif pour les personnes souffrant de certains problèmes médicaux, comme une insuffisance rénale.
- Limitez la quantité de lait, yogourt et crème glacée que vous ingérez à 3 portions (240 ml) par jour. Ces aliments sont modérément pauvres en sodium.
- N'oubliez pas de vérifier les étiquettes alimentaires des desserts. Certains sont très riches en sel.
- Achetez des en-cas non salés, tels que des bretzels, des noix ou des chips.

## Manger au restaurant

Lorsque vous mangez au restaurant, vous pouvez prendre certaines mesures pour réduire la teneur en sel de vos aliments.

- La plupart des plats préparés au restaurant sont riches en sel, en particulier les condiments comme les sauces, les vinaigrettes et les marinades.
    - Lorsque vous sortez diner, commandez vos plats sans ces ajouts, ou demandez à ce qu'ils soient mis à part.
    - Assaisonnez vos salades d'huile et de vinaigre plutôt que de sauces préparées.
- Demandez à ce que vos plats soient assaisonnés sans sel ou avec des ingrédients pauvres en sodium.

Les chaînes de restaurants implantées dans 20 villes ou plus sont tenues de fournir des informations nutritionnelles sur leurs menus, notamment le nombre de calories, la teneur totale en matières grasses, les calories provenant des lipides, et la quantité de sucre, protéine et sodium. Ces informations peuvent être mentionnées sur des affiches, des plateaux, des panneaux, des cartes, des

dépliants ou des kiosques.

Exigez ces informations nutritionnelles lorsque vous mangez dans l'un de ces restaurants. Vous pouvez également rechercher ces informations sur Internet avant d'aller au restaurant. Vos choix seront ainsi plus sains.

# Aliments riches en sodium

Vous trouverez ci-après une liste d'aliments riches en sodium. Limitez la consommation de ces aliments tout en suivant votre régime alimentaire. Lorsque vous lirez les étiquettes nutritionnelles, vous serez surpris de leur teneur en sel. La plupart de ces produits ont une version pauvre en sel, alors essayez plutôt de les utiliser.

| Catégorie alimentaire | Aliments à forte teneur en sodium, à limiter ou éviter |
|---|---|
| **Produits laitiers** | • Babeurre<br>• Mélanges de cacao instantanés (ex. : Swiss Miss)<br>• Fromages : américains, fromage bleu, feta, Provolone, suisses, Edam et cottage, sauf pour les versions pauvres en sodium. |
| **Viandes et poissons** | • Viandes préparées, fumées, séchées, en conserve, surgelées et charcuteries<br>• Produits de charcuterie, tels que le corned-beef, le salami, le jambon, la mortadelle, les saucisses de Francfort, les saucisses et saucissons, le bacon, le hachis de bœuf et la dinde rôtie ordinaire<br>• Viandes kascher<br>• Hareng, sardines, caviar, anchois, thon en conserve et saumon fumé<br>• Entrées surgelées et plateaux TV |
| **Féculents et pains** | • Pains, petits pains et biscuits apéritifs, avec sel ajouté<br>• Pain irlandais<br>• Céréales prêtes à consommer, avec plus de 20 % de valeur quotidienne de sodium<br>• Pizza<br>• Chips et bretzels salés<br>• Mélanges de riz et de pâtes en sachets |

| | |
|---|---|
| **Légumes et jus de légumes** | • Légumes en conserve ou en bocal et jus de légumes<br>• Cornichons<br>• Olives<br>• Choucroute<br>• Jus de tomate<br>• Sauce tomate ordinaire et purée de tomate<br>• Légumes surgelés dans des sauces au beurre<br>• Soupes en conserve et instantanées<br>• Consommé ou bouillon |
| **Condiments** | • Sauces vinaigrettes en bouteille<br>• Pâtes à tartiner, par exemple à l'oignon, à l'artichaut ou au fromage<br>• Sauces<br>• Jus et sauces en conserve<br>• Sauces vinaigrettes en bouteille<br>• Sauce soja, sauce Worcestershire et sauce Chili<br>• Plus d'une cuillère à soupe de ketchup<br>• Sel d'oignon, sel d'ail et autres assaisonnements contenant du sel<br>• Sauce tartare<br>• Vin de cuisson |
| **Divers** | Vérifiez les étiquettes afin d'éviter les aliments préemballés contenant les ingrédients suivants :<br><br>• Poudre à lever et bicarbonate de sodium<br>• Agents conservateurs, tels que nitrate de sodium, phosphate de sodium et benzoate de sodium<br>• Exhausteurs de goût, tels que le glutamate de sodium (MSG)<br>• Édulcorants, tels que la saccharine de sodium<br>• Certains comprimés antiacides (vérifiez la teneur en sodium sur l'étiquette) |

# Exemple de menu

Les repas proposés dans cet exemple de menu respectent la limite de 2 grammes de sodium.

| Repas | Aliment ou boisson | Teneur en sodium (en mg) |
|---|---|---|

| | | |
|---|---|---|
| **Petit-déjeuner** | 120 ml de jus d'orange | 0 |
| | 1 œuf dur | 60 |
| | 2 tranches de pain grillé multi-graines | 260 |
| | 1 cuillère à café de beurre doux | 0 |
| | 1 cuillère à soupe de confiture ou de gelée | 10 |
| | 240 ml de lait écrémé | 120 |
| | Café ou thé | 5 |
| **Déjeuner** | 1 bol de soupe de pois cassés à faible teneur en sodium | 50 |
| | Sandwich à la dinde : | |
| | • 1 petit pain (10 cm) | 310 |
| | • 85 g de blanc de dinde à faible teneur en sodium | 465 |
| | • 1 cuillère à soupe de mayonnaise | 80 |
| | • 1 cuillère à café de moutarde | 65 |
| | • Laitue et tomate | 5 |
| | Fruit frais | 0 |
| | 360 ml d'eau de Seltz nature ou aromatisée | 15 |
| **Collation de l'après-midi** | 4 biscuits Graham | 160 |
| | 2 cuillères à soupe de beurre de cacahuète sans sel ajouté | 10 |
| **Dîner** | 140 g de saumon fumé | 90 |
| | ½ tasse de brocoli | 20 |
| | ½ tasse de carottes | 50 |
| | ½ tasse de riz brun | 5 |
| | 240 ml de thé glacé | 5 |
| | ½ tasse de yogourt glacé | 65 |
| **Collation du soir** | 40 g de bretzels non salés | 75 |
| | Fruit frais | 0 |
| **Teneur totale en sodium (en mg)** | | **1 925** |

# Coordonnées

**Service alimentaire et de nutrition**
212-639-7312

Si vous avez des questions ou des préoccupations, parlez-en à votre équipe soignante. L'un de ses membres vous répondra du lundi au vendredi de 9h00 à 17h00 En dehors de ces heures, vous pouvez laisser un message ou vous adresser à un autre médecin du MSK. Il y a toujours un médecin ou un infirmier de garde. Si vous ne savez pas comment joindre votre médecin, composez le 212-639-2000.

Pour obtenir davantage de ressources, consultez le site www.mskcc.org/pe pour effectuer des recherches dans notre bibliothèque virtuelle.


Tous les droits sont détenus et réservés par le Memorial Sloan Kettering Cancer Center.