

La bonne nouvelle : toute réduction de votre consommation de sodium s'accompagnera probablement d'une diminution de votre tension artérielle.

## RÉDUIRE LES RISQUES

### À l'épicerie

*Lisez l'information figurant sur l'emballage des aliments*



- Achetez autant que possible des aliments non salés ou faibles en sodium. Recherchez les mots « sans sodium », « faible en sodium » ou « sans sel ajouté » sur l'emballage.
- Comparez les étiquettes et choisissez les produits qui contiennent le moins de sodium.
- Recherchez des aliments dont la teneur en sodium d'une portion est inférieure à 360 mg.
- Vous pouvez également vérifier le **% de la valeur quotidienne (% VQ)**, inscrit sur l'étiquette, afin de comparer les produits et de voir si un aliment contient un peu ou beaucoup de sodium.

**Servez-vous du **Dépisteur de sodium** pour découvrir combien de sodium se cache dans les aliments que vous consommez.**

de sodium par jour environ, soit plus que le double de l'AS de 1 500 mg par jour recommandé aux personnes de 9 à 70 ans et 50 % de plus que l'AMT de 2 300 mg par jour recommandé aux adultes. La consommation réelle de sodium est probablement plus élevée étant donné que les répondants aux enquêtes servant à établir ce type d'estimations ont tendance à sous-estimer la quantité de nourriture qu'ils ingèrent.

Les enfants ont besoin de moins de sodium que leurs parents. Or, enfants et parents consomment souvent beaucoup trop de sodium en raison des choix alimentaires que nous faisons à la maison et au restaurant.

## SOURCES DE SODIUM

**Quelles sont d'importantes sources de sodium alimentaire?**

Les aliments transformés (y compris les aliments servis au restaurant et prêts à manger) contiennent 77 % du sodium que nous consommons. Un autre 12 % se trouve naturellement dans les aliments, 6 % est ajouté à table, et 5 % l'est pendant la cuisson. Autrement dit,

88 % du sodium que nous consommons n'est pas naturellement présent dans les aliments : il est ajouté pendant la fabrication ou la préparation.

Environ 30 % de notre sodium provient de plats composés (macaroni au fromage, lasagne, ragoût, pommes de terre dauphinoises, riz assaisonné ou parfumé); 14 %, du pain ou de produits apparentés; 9 %, des viandes transformées comme la charcuterie et les viandes assaisonnées; 7 %, des soupes; 5 %, du fromage; 4 %, des produits laitiers, et 4 %, des sauces.

### Effets d'un excès de sodium sur la santé

L'adulte qui a une diète riche en sodium risque davantage de souffrir d'hypertension, un des principaux facteurs de risque liés aux accidents vasculaires cérébraux et aux maladies du cœur et du rein.

Chez l'enfant, une forte consommation de sodium peut augmenter le risque d'hypertension, entraîner plus tard une hypertension et susciter une préférence pour les aliments très salés.

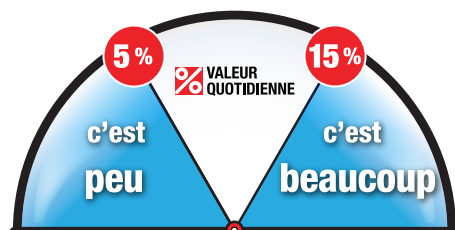


Sodium

Mise à jour: 6 2012

U13 2: février 2009

# VOTRE SANTÉ ET VOUS



## Un truc

5 % VQ ou moins, c'est peu.

15 % VQ ou plus, c'est beaucoup.

- Choisissez des produits dont la teneur en sodium représente moins de 15 % de la valeur quotidienne.
- Vérifiez souvent l'étiquette d'un produit, car sa composition peut changer.

Faites de bons choix à partir des quatre groupes alimentaires du [Guide alimentaire canadien](#)

## Légumes et fruits

- Achetez des légumes frais ou surgelés autant que possible.
- Recherchez des légumes en conserve faibles en sodium.
- Préférez les jus de légumes et de tomates faibles en sodium.

## Produits céréaliers

- Préférez le pain, les céréales pour le petit déjeuner et les produits de boulangerie qui sont faibles en sodium.

- Dégustez divers types de grains, comme l'orge, le quinoa et le riz, qui sont naturellement non salés.

## Lait et substituts

- Privilégiez le lait, les boissons au soja enrichies et le yogourt. Ils sont faibles en sodium.

## Viandes et substituts

- Préférez les viandes, la volaille, le poisson, les fruits de mer et le tofu non assaisonnés.
- Optez pour des noix non salées.
- Procurez-vous des haricots secs en conserve faibles en sodium ou essayez les haricots secs, les pois et les lentilles séchés.

## À la maison

### Préparez des repas et des collations santé

- Consommez moins d'aliments préemballés, prêts à manger ou à emporter.
- Préparez vos propres soupes, sauces et vinaigrettes. Vous trouverez des recettes faciles et rapides sur le site Web des [Diététistes du Canada](#).
- Mangez plus de légumes et de fruits. Achetez-les frais ou surgelés plutôt qu'en conserve, si possible.
- Faites cuire les pâtes, le riz et les céréales chaudes sans y ajouter de sel.
- N'ajoutez pas de sel à votre nourriture avant d'y avoir goûté.

## À l'extérieur

### Choisissez des plats plus faibles en sodium

- Commandez des portions plus petites ou partagez votre plat avec quelqu'un.
- Demandez que les sauces et les vinaigrettes vous soient servies à part et utilisez-les avec parcimonie.
- Relevez votre plat avec du citron ou du poivre plutôt que du sel ou des sauces.
- Équilibrez votre alimentation tout au long de la journée. Si vous prenez un dîner riche en sodium, assurez-vous que votre souper en contient peu.
- Demandez un repas sans sel ni glutamate monosodique (MSG). Cet assaisonnement a une teneur élevée en sodium.

## RÔLE DU GOUVERNEMENT DU CANADA

Les Canadiens, l'industrie alimentaire, les gouvernements et les organismes de santé ont tous un rôle à jouer dans la **réduction du sodium**. Le **gouvernement du Canada**, en partenariat avec d'autres intervenants, appuie les efforts des Canadiens en ce sens. Les gouvernements fédéral, provinciaux et territoriaux se sont d'ailleurs associés à des intervenants pour fournir aux Canadiens des renseignements qui les aideront à faire des choix éclairés concernant leur alimentation, pour donner des indications à l'industrie alimentaire sur la réduction de la teneur en sodium des aliments transformés et pour mener

des études sur l'effet du sodium sur la santé. Le but : réduire l'apport quotidien moyen en sodium des Canadiens d'un peu plus de 30 % (le ramener à 2 300 mg ou moins par jour) d'ici 2016.

## ÚUWÜÀÐÀÛØXUÛÁŠWÙ

- *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* : [www.sante.gc.ca/guidealimentaire](http://www.sante.gc.ca/guidealimentaire)
- Fiche d'information Utilisez le tableau de la valeur nutritive : **% de la valeur quotidienne** : [www.sante.gc.ca/valeurquotidienne](http://www.sante.gc.ca/valeurquotidienne)
- Outils interactifs permettant d'apprendre à utiliser **le % de la valeur quotidienne et de déterminer la quantité d'aliment à consommer** : [www.hc-sc.gc.ca/fn-an/label-etiquet/nutrition/cons/dv-vq/interact-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/label-etiquet/nutrition/cons/dv-vq/interact-fra.php)
- **Valeur nutritive de quelques aliments usuels** : [www.hc-sc.gc.ca/fn-an/alt\\_formats/hpfb-dgpsa/pdf/nutrition/nvscf-vnqau\\_f.pdf](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/alt_formats/hpfb-dgpsa/pdf/nutrition/nvscf-vnqau_f.pdf)
- *Votre santé*, web des Diététistes du Canada : [www.dietitians.ca/Your-Health.aspx](http://www.dietitians.ca/Your-Health.aspx)

## POUR L'INDUSTRIE ET LES PROFESSIONNELS

- Utilisez **l'étiquetage nutritionnel pour faire des choix alimentaires éclairés, présentation prête à utiliser pour les éducateurs** : [www.hc-sc.gc.ca/fn-an/label-etiquet/nutrition/educat/info-nutri-label-etiquet-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/label-etiquet/nutrition/educat/info-nutri-label-etiquet-fra.php)

- *Guide d'étiquetage et de publicité sur les aliments*, Agence canadienne d'inspection des aliments : [www.inspection.gc.ca/aliments/etiquetage/guide-d-etiquetage-et-de-publicite-sur-les-aliments/fra/1300118951990/1300118996556](http://www.inspection.gc.ca/aliments/etiquetage/guide-d-etiquetage-et-de-publicite-sur-les-aliments/fra/1300118951990/1300118996556)

## RESSOURCES CONNEXES

- Pour en savoir plus sur la sécurité des produits alimentaires, de santé et de consommation, consultez le site Web **Canadiens en santé** : [www.canadiensensante.gc.ca](http://www.canadiensensante.gc.ca)
- Vous trouverez d'autres articles sur la santé et la sécurité dans la section *Votre santé et vous* du site Web : [www.sante.gc.ca/vsv](http://www.sante.gc.ca/vsv)

Vous pouvez également composer sans frais le 1-866-225-0709 ou le 1-800-267-1245\* pour les malentendants.

Mise à jour : 5<sup>e</sup> édition 2012

Version originale : février 2009

Sa Majesté la Reine du chef du Canada, représentés par le ministre de la Santé, 2012

No de catalogue : H13-7/71-2012F-PDF  
ISBN : 978-1-100-98942-6