



## POURQUOI ET COMMENT DIMINUER SA CONSOMMATION ALIMENTAIRE DE SEL

La **réduction de l'apport en sel** dans l'alimentation est un élément **important dans la prise en charge de certaines pathologies cardiovasculaires**.

Une consommation excessive sel favorise une augmentation de la tension artérielle chez les patients hypertendus; en cas d'insuffisance cardiaque le sel favorise la rétention d'eau sous forme d'œdèmes des jambes voire d'œdème pulmonaire responsable d'un essoufflement.

La consommation alimentaire moyenne de sel en France est de 8 à 12 g par jour.

Une alimentation "naturelle" sans ajout de sel ni aliment transformée apporte de 1,5 à 2 g de sel par jour.

Donc **la plus grande partie** du sel consommé est **rajoutée à la cuisine et à table** et surtout dans les **aliments transformés et les plats préparés** achetés dans le commerce (80 à 90%).

*Voici des conseils pour vous aider à respecter votre régime pauvre en sel.*



# LES APPORTS DE SEL CONSEILLÉS

## En cas d'insuffisance cardiaque chronique

- Insuffisance cardiaque chronique **stable** : maximum de 6 g de sel / jour

Le niveau de restriction en sel doit être **individualisé pour chaque patient** et **revu à chaque consultation** selon les pathologies, l'examen et l'ensemble du traitement du patient, et en tenant compte du climat (assoupli en cas de canicule).

Un régime trop strict diminue la qualité de vie (manque d'appétit, dénutrition, contrariété) sans apporter de bénéfice supplémentaire.

## En cas d'hypertension artérielle (sans insuffisance cardiaque)

maximum de 5 g de sel / jour (selon les recommandations de 2024)



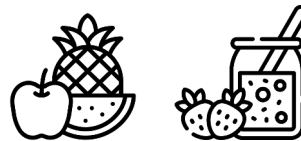
## LES ALIMENTS PAUVRES EN SEL :



**Légumes frais  
ou surgelés natures**



**Fruits frais,  
compotes**



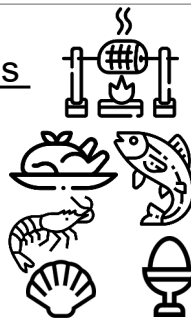
**Epices et aromates**



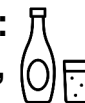
**Soupes maison**



**Viandes, poissons frais  
ou surgelés nature ;  
Noix de St Jacques,  
crevettes frais  
ou surgelés nature  
Oeufs**



**Certaines eaux gazeuses :  
Perrier, Thonon, Salvetat,  
San Pellegrino** (et eaux gazeuses  
inférieur à 50 mg/l sodium)



**Pâtes, riz,  
pommes de terre**



**Légumes secs  
Fruits secs sans sel**



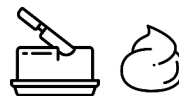
**Pain & biscottes sans sel  
pâtisseries maison  
Boudoirs et paille d'or  
Levure de boulanger**



**Laits, Laitages,  
Fromage blanc**



**Beurre sans sel  
margarine  
crème fraîche**



**Sucres et  
produits sucrés**



Il existe des aliments diététiques ou de régime « à teneur en sodium réduite ou très réduite » (40 à 120 milligrammes de sodium pour 100 g d'aliment. Soit 100 à 300 mg de sel / 100 g) .





# EVITER LES ALIMENTS RICHES EN SEL



**Le sel de table et le gros sel.**  
*Éviter de mettre la salière à table*



**Condiments et additifs :** mayonnaise, ketchup, moutarde, barbecue, vinaigrette du commerce, cornichons, sauce soja, bouillon-Kub, court-bouillon, Viandox, sel de céleri, levure chimique, nuok-man



**toutes les conserves et plats préparés :** légumes, légumes secs, anchois, thon ; soupe en brique ou déshydratée en sachet. Plats surgelés préparés  
**Pizza, hamburger, sandwich**



**Tous les Fromages**



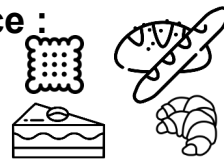
**Beurre demi-sel salé  
margarine salée**



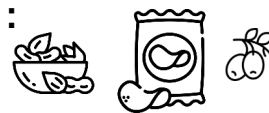
**Charcuteries :** jarret de porc, farce, knacki, saucisse, saucisson, chorizo, jambon, pâté, rillettes, andouille, boudin, lardons



**Produits céréaliers du commerce :**  
Pain biscottes, viennoiseries, biscuiteries, pâtisseries, céréales pour petit déjeuner



**Biscuits apéritifs / oléagineux :**  
cacahuètes salées, olives, câpres, chips, chips de légumes



**Mollusques, crustacés, coquillages, poissons** fumés ou salés, terrines de poisson, surimi, œufs de poisson, tarama, crevettes cuites



**Boissons :** Vichy, Badoit, St Yorre, Arvie, Apolinaris. Vais. Ouézac. Parot. Rozana. Manon. Châteauneuf-Leclerc. jus de tomates



**Médicaments effervescents  
Pastilles Vichy, caramel au beurre salé**



regardez les étiquettes des produits ;  
1 g de sodium (Na) équivaut à 2,5 g de sel. 1 g de sel = 0,4 g sodium (Na)

<http://www.cardiobreizh.com/>





# COMMENT APPORTER DU GOÛT SANS AJOUTER DE SEL ?



**LES ÉPICES** : poivre , curry , curcuma , safran , clou de girofle , muscade , paprika , piment , gingembre , cumin , anis  
( *attention ! les mélanges d'épices peuvent contenir du sel !* )

**LES AROMATES** : thym , laurier , persil , ciboulette , basilic , coriandre , estragon , aneth , romarin , menthe

**LES LÉGUMES AROMATIQUES** : citron , tomate fraîche , échalote , ail , oignon , poivron , fenouil

## GRÂCE AUX TECHNIQUES DE CUISSON :

- les poissons : en papillote, au micro-onde, à la poêle, sur le grill, à la vapeur ;
- les viandes : grillées, rôties, braisées, aromatisées aux herbes et épices ;
- les légumes : à la vapeur, à la poêle ;
- les féculents : à cuire avec un bouillon maison en y mettant un bouquet garni.

**Ajouter** à vos plats du **croquant** avec des graines de lin, pignons, amandes torréfiées.

**VINAIGRETTE , SAUCES MAISON** : marinades pour les viandes avec citron , épices , aromates et vinaigre, vinaigrette pour les légumes avec huile de noisette , vinaigre de Xérès , poire , pomme.

**Des sauces préparées « sans sel » ou « à teneur réduite en sodium »** sont commercialisées : Coulis de tomates, ketchup, moutarde, et cornichons

## POUR LES APÉRITIFS :

Légumes croquants (radis , choux fleur , bâtonnets de légumes , tomates cerises)  
accompagnés d'une sauce au fromage blanc agrémentée d'épices, d'aromates et citron.



Dans les « **sels de régimes** », le sel est souvent remplacé par du **chlorure de potassium** qui peut être nocif chez certains patients. Demandez l'avis de votre médecin.



## EN PRATIQUE

**Alimentation à 6g de sel par jour** (insuffisance cardiaque chronique) :

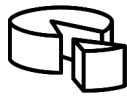
|                                                                                                     |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Sel de base = présent naturellement                                                                 | 2 g |
| Du pain salé (ou biscottes, pain grillé, ou galette de blé noir à la place du pain) 80 g max / jour | 1 g |
| Le fromage (PAS ail et fines herbes, Boursin, bleus) = 40g max / jour                               | 1 g |
| Votre sel permis pour assaisonner en cuisson (2 pincées /jour)                                      | 1 g |
| 1 Aliment au choix (voir le contenu en sel ci-dessous)                                              | 1 g |
| Total en sel / jour                                                                                 | 6 g |

Evitez le cumul d'aliments ou préparations salés au même repas et sur la même journée.



Par exemple : si vous consommez 6 huîtres ou 1 saucisse, remplacer le même jour, le fromage par un yaourt.

## Il y a 1 g (1000 milligrammes) de sel dans :

|                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2 pincées de sel<br>                                                           | 6 huître<br>(sans l'eau de mer)<br>                                                  | 1 coquille StJacques cuisinée<br>1/3 plat préparé<br>(plat entier équivaut = 3 à 4g de sel)<br>      |
| 1 sachet de sel de 1 g<br>                                                     | 15 langoustines<br>Cuites sans sel<br>                                               | 150 ml de potage en brique<br>ou en sachet<br>                                                       |
| 80 g de pain<br>ou 8 biscottes<br>                                             | 1/2 litre de moules<br>cuites sans sel<br>                                           | 160g de légumes en conserve<br>3 à 5 olives; 50 g cornichons;<br>50 g gâteaux apéritifs ou chips<br> |
| 1 croissant<br>ou autre viennoiserie de même poids<br>                         | 100 à 125 g net égoutté de<br>conserves de poisson<br>(thon, sardine, maquereau)<br> | 2 galettes de blé noir<br>sans garniture<br>                                                         |
| 1 saucisse<br>                                                                 | 40 g de fromage<br>(= 1/6ème de camembert)<br>                                       | 80 g de pizza ou quiche<br>(1 portion de 200 g = 2.5 g)<br>1 part de tarte ou de gâteau maison<br>   |
| 1 tranche de jambon<br>de 50 g ou 1 tranche<br>de jambon de Bayonne (35g)<br> | 4 bâtonnets de surimi,<br>3 à 6 anchois<br>                                        | Moutarde ou Ketchup : 1<br>cuillère à soupe rase (15g)<br>                                         |