

Annexe 9. Alimentation pauvre en sel

En pratique :

Suivre un régime sans sel ou plus exactement modérément salé signifie des choix qualitatifs et quantitatifs parmi les aliments tout en jouant avec les équivalences en sel selon le goût des patients.(1)

Les produits les plus contributeurs au regard des apports en sel sont : le pain, la charcuterie, les fromages, les produits du commerce (soupes, potages, plats cuisinés, tartes, quiches, pizza...), les condiments et sauces, ainsi que les pâtisseries, les eaux gazeuses, les fruits de mer, les biscuits apéritifs et graines salées (cacahuètes...), les conserves (de légumes, de poissons...).

Quelques conseils :

1) Cuisiner sans mettre de sel.

2) Ne pas utiliser la salière à table, et saler à l'assiette les plats les plus fades.

Privilégier les préparations « maison », et profitez de cette occasion pour redécouvrir les épices et les herbes aromatiques capables de pallier le manque éventuel de sapidité des aliments.

3) Reconnaître les aliments contenant du sel, et ceux qui n'en ont pas.

Les équivalences.

Une alimentation cuisinée strictement sans sel, et sans ajout d'aliments salés, contient naturellement 2 grammes de sel.

Afin de garder le plaisir de manger et de conserver l'appétit, vous pouvez ajouter 4 grammes de sel ou équivalent en aliments salés.

Portions alimentaires usuelles apportant environ 1 gramme de sel (soit 400mg de sodium) (2)

- 80 g de pain ou 10 biscottes
- 30 g de corn flakes
- 1 croissant
- 100 g de brioche
- 100 g de biscuits type Petit Beurre
- 1 part de gâteau réalisé avec de la levure chimique
- 40 g de fromage
- 1 tranche de jambon blanc
- 50 g de pâté ou rillettes
- 50 g de saucisse ou merguez
- 20 g de saucisson sec

Pour avoir une idée, **1 pincée de sel = 1 gramme de sel, une cuillère à café de sel = 5 grammes de sel.**

(1) Alain Cohen-Solal. Guide pratique de l'insuffisance cardiaque, 2^e édition, Masson, 2006

(2) www.afssa.fr/table CIQUAL

Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail. Sel. 2008.
<<http://www.anses.fr/index.htm>> [consulté en 02/2012].

Institut national de prévention et d'éducation pour la santé. Le sel : comment limiter sa consommation. 2011.
<<http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1181.pdf>> [consulté en 02/2012].