

Information sur le sodium

Consommation moyenne de sodium par jour : 3500 mg

Cela représente 14,5 sachets de sel.

Un adulte devrait en consommer environ 2000 mg par jour et ne pas dépasser 2300 mg
(9.5 sachets) 1 c. à thé (5 mL) de sel représente 2 300 mg de sodium.

77 % de notre consommation de sodium provient des aliments transformés / mets préparés / repas au restaurant.

Exemples:

Aliments	Portion	Quantité de sodium	Équivalence en sachet de sel
Tranches de fromage fondu (cheddar, suisse)	50 g (1 ½ oz)	685-794 mg	Environ 3 sachets
Bacon cuit	75 g (2 ½ on), 3-4 tranches	1555-1920 mg	6.5 à 8 sachets
Salami ou pepperoni	75 g (2 ½ on)	753-1695 mg	3 à 7 sachets
Sauce soya	15 ml (1 c. à soupe)	914-1038 mg	4 sachets
Sauce soya, à teneur réduite en sodium	15 ml (1 c. à soupe)	608mg	2.5 sachets

Conseils pour réduire la consommation de sodium à la maison

- Éviter la salière à la table;
- Rincer à grande eau les légumes et les légumineuses en conserve avant de les consommer ou choisir une conserve sans sel ajouté;
- Préparer des repas à la maison afin de contrôler la quantité de sel ;
- Réduire la quantité de sel que vous ajoutez lorsque vous cuisinez, si possible, l'éviter;

- Au moment de la cuisson, préférer le poivre, les fines herbes fraîches ou sèches, les épices sans sel;
- Goûter aux aliments avant de les saler;
- Faire des choix éclairés à l'épicerie --> référez-vous au tableau des valeurs nutritives;
- Acheter les épices mélangées ne contenant pas de sel. Par exemple : Mrs Dash ou Mc Cormick (se vend à l'épicerie);
- Essayez d'autres assaisonnements comme l'ail, l'échalotte, l'oignon, le jus de citron, les fines herbes fraîches ou séchées, curry, safran...;
- Utilisez le poivre. Plusieurs variétés existent sur le marché (poivre noir, blanc, vert ou rose). Notez que le grain de poivre que l'on moult juste avant de le consommer dégage une meilleure saveur;
- Lorsque vous faites l'épicerie, consultez le tableau des valeurs nutritives sur l'étiquette pour connaître la teneur en sodium. Cherchez les produits ayant la plus faible teneur en sodium. Idéalement entre 5 et 15 % de la valeur quotidienne recommandée par portion;
- Consommez moins d'aliments préparés ou transformés ex : charcuterie, ragoût et sauces commerciales.

Conseils pour réduire la consommation de sodium au restaurant

- Demandez qu'on vous serve les vinaigrettes et les sauces à part.
- Attention au Fast Food
- Renseignez-vous sur la teneur en sodium des aliments servis au restaurant. Leur valeur nutritive est disponible sur place ou sur le site Internet de certaines chaînes de restaurants ou voir leur application mobile