



Le sodium—essentiel avec modération

Qu'est-ce que le sel?

Le sel est un cristal composé de deux minéraux—le sodium et le chlorure. Il constitue la principale source de sodium dans notre alimentation. Au Canada, on rajoute de l'iode dans la plupart des sels de table, afin que nous ayons suffisamment d'iode dans notre alimentation.

De combien de sodium ai-je besoin?

Âge (années)	Apport suffisant (mg)
1-3	1 000
4-8	1 200
9-13	1 500
14-18	1 500
19-30	1 500
31-50	1 500
51-70	1 300
>70	1 200

Au Canada, notre consommation de sodium dépasse largement les quantités recommandées. Nous consommons plus du double de la quantité dont nous avons besoin.

D'après les recommandations actuelles en matière de nutrition, un apport suffisant de sodium se situe entre 1 000 et 1 500 mg, selon votre âge. Les gens qui transpirent beaucoup, comme les athlètes ou les personnes qui font un travail physique exigeant, peuvent avoir besoin de plus.

Quelles sont les sources de sodium?

Le sodium est naturellement présent dans les aliments. On en trouve également dans le sel que nous rajoutons aux plats lorsque nous cuisinons et à table au moment du repas. Environ les trois quarts du sodium que nous consommons proviennent de sodium qui a été rajouté aux aliments durant leur transformation.

La majeure partie du sodium est rajoutée sous forme de sel, mais on en trouve sous d'autres formes dans les aliments transformés. Lisez la liste des ingrédients. Bicarbonate de sodium, levure chimique, nitrate de sodium, benzoate de sodium, glutamate monosodique (GMS)—tous ces ingrédients signifient que l'on a rajouté du sodium aux aliments.

Pourquoi rajoute-t-on du sodium aux aliments?

On rajoute du sodium aux aliments pour de nombreuses raisons, les principales étant les suivantes :

- 1. Le goût**—le sel relève la saveur naturelle des aliments. La soupe de tomate ou le pain, par exemple, ne seraient pas très appétissants sans sel.
- 2. La sécurité**—les aliments tels que les charcuteries, la viande et le poisson salés, les fromages et les aliments fermentés comme les cornichons ou la choucroute, ont besoin de sodium pour empêcher la prolifération de bactéries.
- 3. La fonction**—on utilise du sel pour faire du pain et des pâtisseries afin de contrôler l'action de la levure et renforcer la pâte. Il sert également dans la fabrication du fromage afin de contrôler la teneur en humidité.



Saviez-vous que

Sel ou sodium

1 000 mg de sodium correspondent à environ 2,5 g de sel. Selon la grosseur du grain du sel, cela représente entre 2 et 2,5 ml (1/2 cuillère à thé).








Le sodium augmente-t-il la pression artérielle?

En maintenant un poids corporel santé, en faisant de l'exercice physique, en buvant de l'alcool avec modération ou pas du tout, et en diminuant votre apport en sodium, vous contribuerez à réduire vos risques d'hypertension artérielle. Votre âge et vos antécédents familiaux jouent également un rôle. L'hypertension artérielle (ou haute pression) est un facteur de risque de maladies cardiaques et d'accidents vasculaires cérébraux (AVC).

Conseils pour choisir des aliments à faible teneur en sodium :

Vérifiez les étiquettes alimentaires :

-  Comparez deux produits similaires et choisissez celui qui contient la valeur quotidienne de sodium la plus faible, ou
-  Recherchez des produits indiquant « 25% de sodium en moins », « teneur en sodium réduite », « faible en sodium », ou « faible en sel ».
-  Lisez la liste des ingrédients. Sel, chlorure de sodium, levure chimique, nitrate de sodium, benzoate de sodium, glutamate monosodique (GMS)—tous ces ingrédients signifient que l'on a rajouté du sodium aux aliments.

Pour faire des sandwichs contenant moins de sodium

- Comparez la valeur quotidienne de sodium des différents pains—de nombreux pains à grains entiers au Canada ont une teneur en sodium qui a été réduite.
- Utilisez des restes de poitrine de poulet, de rôti de boeuf ou de porc coupé en fines tranches plutôt que des charcuteries.
- Achetez des fromages en bloc plutôt que des fromages fondus, qui contiennent davantage de sodium.
- Choisissez des tartines qui ont du goût mais sont plus faibles en sodium
 - la moutarde et le relish aux courgettes ont une valeur quotidienne en sodium d'environ 2%
 - essayez la version faible en sodium de votre tartine favorite
- Ajoutez de la laitue, de la tomate, des tranches de concombre, des carottes râpées ou des tranches de pommes pour donner du moelleux et du croquant—mais ne saupoudrez pas de sel!

Valeur nutritive pour 1 tranche (45g)	
Teneur par portion	% valeur quotidienne
Calories 110	
Lipides 1,5g	2%
Saturés 0,4 g + Trans 0 g	2%
Cholestérol 0 mg	
Sodium 160 mg	7%
Glucides 19 g	6%
Fibres 3 g	12%
Sucres 2 g	
Protéines 5 g	
Vitamine A 0%	Vitamine C 0%
Calcium 2%	Fer 8%



Pour plus d'information, communiquez avec : Association canadienne de la boulangerie

7895 Tranmere Dr, Ste 202 Mississauga, ON L5S 1V9 Tél: 905-405-0288, Numéro gratuit du Canada et des États-Unis 1-888-674-BAKE (2253), Téléc. : 905-405-0993

Courriel : info@baking.ca Peut être reproduit sans permission à condition de ne rien modifier et de mentionner la source. Date d'impression : octobre 2007

Visitez le site www.GrainsEssential.ca ou www.cwb.ca pour télécharger la version PDF de ce document