

Moins de sel s.v.p.

Par Lilisha Burris, M.Sc.S., Dt.P

Quand vous avez appris qu'un excès de sel est mauvais pour la santé, vous avez enlevé la salière de la table et vous n'ajoutez que du sel aux plats que vous cuisinez pour les occasions spéciales. Ça devrait suffire selon vous? .

Ajouter moins de sel est un pas dans la bonne direction, mais ce n'est pas tout ce que vous devez savoir sur le sel.

Le sodium est le principal ingrédient dans le sel. Nous avons tous besoin de sodium, cependant un excès de sodium peut contribuer à l'hypertension artérielle. Cela peut également accroître votre risque de maladies du cœur, d'AVC et de maladie rénale.

Les adultes en santé de 50 ans et plus ont besoin d'environ 1300 milligrammes (mg) de sodium par jour ou l'équivalent d'environ une demi-cuillère à table de sel.

Voici 5 astuces pour limiter le sel dans votre alimentation

1. Assaisonnez vos aliments avec des épices comme du paprika, du chili, du cumin et de la cannelle ou ajoutez-y des fines herbes comme le persil, le basilic et le romarin. Vous prendrez plaisir à déguster vos aliments agrémentés de ces saveurs qui vous aideront à éviter le sel.
2. Prenez l'habitude de consulter le tableau de la valeur nutritive sur les emballages des produits alimentaires pour savoir ce qu'ils renferment en sodium. Tenez compte du % de la valeur quotidienne (% VQ) pour comparer les produits. Si la quantité de sodium correspond à 5 % VQ (120 mg) ou moins, alors ce produit renferme peu de sodium. Si la valeur indiquée est de 15 % VQ (360 mg), alors cet aliment renferme beaucoup de sodium.
3. Choisissez le plus souvent possible des aliments non transformés. Les légumes frais ou surgelés, les fruits, les céréales à grains entiers, le lait, le yoghourt, la viande et les légumineuses sont naturellement faibles en sodium. Consultez le [Guide alimentaire canadien](#) pour savoir quelle part réserver dans votre assiette à chacun de ces aliments pour avoir une alimentation bien équilibrée.
4. Lorsque vous mangez au restaurant, demandez que l'on s'abstienne d'ajouter du sel aux plats que vous commandez. Souvent, dans les restaurants, les aliments sont apprêtés avec plus de sel que vous n'en utiliseriez à la maison.
5. N'oubliez pas que le sel, c'est du sel, peu en importe la sorte. Que vous préfériez le sel kasher, le sel de mer ou le gros sel, les recommandations demeurent les mêmes. Il faut limiter votre apport en sel, que ce soit du sel de table ou n'importe quel type de sel.



De meilleures habitudes alimentaires grâce à Nutri-eSCREEN

Pour savoir si vous avez de bonnes habitudes alimentaires, répondez au questionnaire en ligne *Nutri-eSCREEN* conçu à l'intention des aîné(e)s. À partir de vos réponses, vous allez obtenir sur-le-champ de Nutri-eSCREEN des commentaires sur vos habitudes alimentaires. Ce questionnaire est simple et vous prendra moins de 10 minutes à remplir.

Les résident(e)s de l'Ontario peuvent communiquer avec un(e) diététiste professionnel(le) de Saine alimentation Ontario en composant le **1 877 510-5102** pour parler de leurs résultats. Ces derniers peuvent répondre à vos questions en plus de 100 langues. Le(la) diététiste pourra vous aider à planifier vos objectifs en matière de nutrition et des étapes pratiques pour les atteindre.

Obtenez gratuitement un exemplaire du Guide vers une saine alimentation pour les adultes âgés

Le *Guide vers une saine alimentation pour les adultes âgés* aborde des thèmes importants connexes à la nutrition comme le poids santé, les besoins en vitamines et minéraux et le rôle d'une bonne nutrition pour demeurer en santé.

Pour obtenir gratuitement un exemplaire papier du guide, les résident(e)s de l'Ontario peuvent en faire la demande à un(e) diététiste professionnel(le) en composant le **1-877-510-510-2**.

Parlez avec un(e) diététiste professionnel(le)

Les résidents de la Colombie-Britannique peuvent parler gratuitement à un(e) diététiste professionnel(le) rattaché(e) à Health Link BC en composant le **8-1-1**.

Les résidents du Manitoba peuvent parler gratuitement à un(e) diététiste professionnel(le) rattaché(e) au Centre provincial de communication en matière de santé en composant le **1 877 830-2892**.

Au sujet de l'auteure :

Lilisha Burris travaille comme diététiste professionnelle pour *Saine alimentation Ontario*. Les résidents de l'Ontario peuvent parler gratuitement avec un(e) diététiste professionnel(le). Nous pouvons répondre à vos questions en une centaine de langues. Appelez-nous sans frais en composant le **1 877-510-5102** ou passez visiter notre site à www.eatrightontario.ca/fr/default.aspx .