

Alimentation limitée en sel...



...pour prendre soin de votre cœur

Centre de Réadaptation Cardologique et Pneumologique de Franche-Comté

- « **La Grange-sur-le-Mont** »
BP 104 - 39110 Pont d'Héry
- **CRCP des Hauts de Chazal**
9 chemin des quatre journaux - 25770 Franois
- **Unité d'Héricourt**
14 rue du Docteur Gaulier - 70400 Héricourt



www.fondation-arcenciel.fr

Quelle est l'effet du sel sur votre cœur ?

Le sel augmente la tension artérielle. Si la tension monte, le cœur doit travailler plus pour assurer un même débit. Il est donc important de contrôler la quantité de sel ingérée pour ne pas « fatiguer » votre cœur.

Une journée alimentaire de base, sans ajout de sel ni d'aliment salé apporte naturellement environ 2 g de sel par jour.

Il faut donc ajouter ... g de sel, sous forme de sel d'ajout ou d'aliments salés, pour atteindre un objectif de ... g de sel.

Je peux consommer X g de sel = 2 g (alimentation de base) + x g (aliments « salés » à choisir dans la liste des équivalences pages 6 et 7)

Il est impossible d'évaluer la quantité de sel réellement consommée lorsque celui-ci est ajouté directement en cours de préparation ou de cuisson, nous vous recommandons donc de :

- ne pas saler à la cuisson
- ne pas utiliser la salière
- employer le système des équivalences d'1g de sel
- éviter les aliments riches en sel

Exemple de répartition

6g de sel et 1800 Kcal/jour

Petit déjeuner

- Café ou thé ou tisane
- Lait ½ écrémé (ou écrémé) ou laitage type yaourt
- **100 g de pain salé = 1 g**
- Margarine riche en Omega 3 ou beurre en petites quantités

Déjeuner

- Crudités avec vinaigrette à l'huile de colza et/ou olive sans sel
- Viande ou poisson ou œufs (cuisinés à l'huile d'olive) sans sel
- Légumes verts cuits ou féculents (une ration) sans sel
- **30 à 40 g de fromage = 1 g**
- 1 fruit frais ou cuit ou en compote
- **50 g de pain salé = 0.5 g**

Dîner

- Crudités ou potage maison sans sel
- Féculents (ou légumes selon ce qu'il y a au menu du midi) sans sel
- 1 laitage
- 1 fruit
- **50 g de pain salé = 0.5 g**

On pourra de cette façon ajouter un gramme de sel (soit un sachet de 1g ou l'équivalent d'une cuillère à sel).

Les aliments indiqués en gras sont ceux dont il faudra doser la quantité de sel, les autres aliments apportent sur la journée l'équivalent de 2g de sel, à condition de ne pas les saler en les préparant.



Les aliments pauvres en sel

Céréales,
légumes secs



Huiles



Certaines
eaux
gazeuses



Fruits et légumes
frais ou surgelés non
préparés



Viandes,
poissons,
oeufs



Pâtisseries
maison



Epices et
herbes

Médicaments
non
effervescents



Beurre
doux



Confitures,
miel



Laits, laitages



Pain sans
sel



Oléagineux



Les aliments riches en sel

Certaines eaux gazeuses (teneur en Na > 50 mg/l)



Certaines céréales pour petit déjeuner



Pâtisseries, viennoiseries du commerce



Charcuteries



Plats cuisinés



Médicaments effervescents



Conserves



Biscuits apéritifs, cacahuètes, chips, pistaches



Fromages



Soupes déshydratées ou en brique



Sauces du commerce



Bouillons Kub, bouillons de viandes, légumes, sauces de soja, du commerce



Beurre salé ou 1/2 sel



Levure chimique

Liste des équivalences

Les aliments cités ci-après contiennent 1 g de sel (ou NaCl) ce qui équivaut à 400 mg de sodium.

Si vous connaissez ou repérez une quantité de sodium sur un aliment, il suffit de la multiplier par 2,5 pour avoir la quantité de sel correspondante.



Petits pois
en conserve
(160g)



Pain ordinaire
4 tranches
(100g)



Moules
1/2 litre



Camembert
1/6



Sachet de sel
1g



Potages
en brique ou
en sachet
(1 part,
250ml)



Jambon blanc
1 tranche (50g)



Olives vertes
5



**Tarte aux
pommes**
(110g)



Moutarde



Huitres
6



Saumon fumé
50g

