



Diététicienne : Mme Charlier V. : 02/764.60.49

Alimentation pauvre en sel (hyposodée), dans le cadre d'une insuffisance cardiaque

Réduire votre consommation de sel et limité vos apports en boissons sont des mesures indispensables.

La consommation de sel associée à la rétention hydrique peuvent s'exprimer cliniquement par une aggravation de la dyspnée, une prise de poids, des œdèmes des membres inférieurs.

Le sodium (Na⁺) est le constituant principal du sel (NaCl).

Un gramme de chlorure de sodium (NaCl) contient 0,40 g de Na (soit 17 mEq).

L'alimentation ordinaire des pays occidentaux apporte 10 à 15 g de NaCl par 24 h soit 4 à 6 g de Na (172 à 258 mEq), soit beaucoup plus que les besoins de l'organisme.

Votre alimentation doit vous apporter **au maximum 6 g de NaCl/jour**, ceci implique une suppression de la salière lors de la cuisson et sur la table, mais aussi quelques restrictions alimentaires.

En effet de nombreux aliments de notre alimentation quotidienne nous apportent du sel, sans que l'on en soit forcément conscient ou qu'on le goûte.

Par sel, on entend : sel de cuisine, de mer, de Guérande, iodé, fluoré, gros sel, fleur de sel, sel d'ail, de céleri, de l'Himalaya, sel aux herbes,... Tous ces sels, vous sont donc déconseillés !

! Aux sels diététiques tous ces sels de remplacement sont très riches en potassium-K (50 à 80%). Ils sont contre-indiqués en cas d'*hyperkaliémie* ou de troubles du rythme cardiaque.

Il faut toujours regarder la composition car certains contiennent jusqu'à 50% de NaCl.

Les aliments pauvres en sel :

- eaux pauvres en sel : « Spa, Spa Barisart, Duke, Volvic, Evian, Valvert, Vittel, Salvetat, Pierval, Contrexeville, San Benedetto, Bru, Perrier, Rocheval, Chaudfontaine, Orée des bois, St Amand, San Pellegrino, eau du robinet » : max 44 mg de Na/litre.
- pommes de terre
- riz, pâtes, couscous, polenta, semoule, farine
- fruits frais, fruits surgelés, en conserves, ou en compotes
- les jus de fruit frais
- légumes frais ou surgelés non préparés, les jus de légumes maison
- potage de légumes maison : légumes frais ou surgelés non préparés + (féculents si souhaité) + eau et ajouter des épices et/ou des aromates ou 1 cube bouillon Liebig pauvre en sel / 2 litres d'eau
- viande fraîche, viande surgelée non préparée : bœuf, veau, porc, agneau, volaille, gibier
- viande froide : rosbif, rôti de porc, de dinde, poulet rôti froid
en petite quantité : jambon cuit
- poisson frais, poisson surgelé non préparé
- œufs
- fromage : frais - blanc, mozzarella, ricotta, cottage, gervais, ... (voir liste en annexe)
en petite quantité : Passendale, Brie, Camembert,...
- lait, yaourt, lait battu, crème
- matières grasses non salées : huiles végétales, margarines végétales (« Bécel, Vitelma, Alpro,...)
beurre non salé
- les garnitures sucrées : confiture, marmelade, sirop de liège, choco à tartiner, miel, ...

Les aliments riches en sel

- viandes fumées et charcuteries : jambon, lard, filet d'Anvers, filet de saxe, viande de grison, salami, saucisson, saucisses, pâtés, boudins,...
- viandes hachées préparées : haché préparé, saucisses, crépinettes, paupiettes
- viandes préparées : plats préparés, salades de viande...
- conserves de viande : pâtés, saucisses de Francfort, viennoises, boulettes, rillettes, corned beef,...
- poissons fumés : hareng, saumon, truite, anguille, maquereau,...
- conserves de poisson : anchois, maquereau, sardines, saumon, thon, harengs marinés, rollmops, caviar et autres œufs de poisson (lompe,...)
- poissons préparés : plats surgelés préparés, poisson pané (fish stick), harengs en sauce, anchois préparés, maatjes, salade de poisson, terrines et mousses de poissons, surimi
- mollusques et crustacés : huîtres, moules, homard, langoustines
- fromages : bleus, comté, cheddar, Edam, feta, fromages fondus... (voir liste en annexe)
- conserves de légumes, les jus de légumes
- les conserves de légumes secs
- potages en boîte, surgelés, et déshydratés (type RoyCo...)
- plats surgelés à base de légumes et/ou de pommes de terre : gratins de légumes, légumes en sauce, purées, croquettes, gratin dauphinois
- purées instantanées
- plats préparés du traiteur et du commerce
- choucroute
- fruits oléagineux salés : amandes salées, cacahuètes salées, pistaches salées,...
- biscuits apéritifs, chips, pop-corn salé, bretzels salées, sticks au sel, olives marinées
- matières grasses salées : beurre salé, margarines et minarines ordinaires, beurre d'arachide,...
- bouillons et fond de : boeuf, veau, volaille, poisson et légumes en cubes, en poudre ou liquides (Liebig, Oxo, Knorr,...) et les cubes dégraissés
- mélanges d'épices
- sauces commerciales : sauce soja, sauce Worcester, Maggi, tapenade, pesto,...

- eaux riches en sodium : Appolinaris, Arvie, Badoit, Vichy Célestin et Saint Yorre, Saint Alban, Saint léger, Vals...

Pour relever le goût des aliments, utilisez :

- les herbes aromatiques (ail, échalote, oignon, persil, ciboulette, estragon, cerfeuil, basilique, thym, romarin, sauge, menthe, aneth, roquette, marjolaine, raifort, coriandre, laurier, ...)
- les épices (poivre, muscade, gingembre, curry s/sel, safran, piment, paprika, cumin, clou de girofle, genièvre, cannelle, anis, vanille,...)
- du citron
- du vinaigre aromatisé (vinaigre de vin, pommes, framboises, Xéres, estragon, balsamique,...)
- de l'huile aromatisée (première pression, huile aux herbes, huile pimentée,...)

Cuisiner au vin (un très grand pourcentage de l'alcool s'évapore), mariner, ou flamber les viandes, volailles et poissons pour donner des goûts aromatiques.

Sont également déconseillés : les levures chimiques, poudres « digestives », comprimés effervescents, bicarbonate de soude, pastilles pour la toux, sulfate de soude.

Exemples d'aliments et leur teneur en sel :

Si vous mangez :	1 tranche de Gouda	→	vous absorbez :	750 mg de sel
	2 tranches de pain gris	→	910 mg de sel
	(! le pain blanc contient <i>plus de sel</i> que le gris ou le complet)			
	1 verre d'eau de Vichy	→	600 mg de sel
	100 g d'américain préparé	→	1,9 g de sel
	10 g de beurre salé	→	125 mg de sel
	30 g de chips au sel	→	470 mg de sel
	1 bol de Royco Minute soup	→	2,5 g de sel
	50g de thon au naturel en conserve	→	530 mg de sel
	50 g de saumon fumé	→	810 mg de sel
	1 pizza moyenne industrielle	→	4,2 g de sel
	1 portion de raviolis (conserve)	→	3 g de sel