



## Le sodium

À consommer avec modération

### C'est quoi?

Le sodium est un nutriment présent dans le sel et dans plusieurs aliments.

### À quoi sert-il?

Pour être en bonne santé, l'organisme a besoin de sodium pour :

- déterminer l'équilibre en eau et l'hydratation des cellules (avec le potassium).
- transmettre les signaux du système nerveux dans tout le corps.
- permettre la contraction musculaire.

### Combien en faut-il?

L'apport quotidien suffisant est de 1 000 mg pour les enfants de 1 à 3 ans et de 1 500 mg pour les enfants de 4 à 8 ans. L'apport maximal tolérable (apport quotidien à ne pas dépasser afin d'éviter les conséquences à long terme) est fixé à 1 500 mg et à 1 900 mg respectivement pour ces deux mêmes groupes. Santé Canada estime toutefois que les Canadiens d'un an ou plus consomment en moyenne 3 400 mg de sodium par jour, soit presque 50 % de plus que l'apport maximal tolérable de 2 300 mg par jour recommandé aux adultes.

### Qu'arrive-t-il lorsque l'on en consomme trop?

Bien qu'il soit essentiel au bon fonctionnement de l'organisme, une surconsommation de sodium peut provoquer chez les enfants :

- l'hypertension artérielle.
- l'apparition de l'hypertension artérielle plus tard dans la vie,
- la tendance à préférer les aliments ayant une teneur élevée en sel.



### Saviez-vous que...

Une cuillère à thé (5 ml) de sel contient 2 400 mg de sodium, soit l'équivalent de l'apport maximal tolérable recommandé aux adultes.

### Où le retrouve-t-on?

Contrairement à la croyance populaire, la salière est loin d'être la principale source de sodium dans notre alimentation. À eux seuls, les aliments transformés (y compris les aliments servis au restaurant et prêts à manger) représentent 77 % de la consommation quotidienne. Le reste provient de l'ajout à la cuisson (11 %) et de ce qui est naturellement contenu dans les aliments (12 %). En somme, près de 90 % du sodium que nous consommons est ajouté.

Afin de minimiser les excès, il est recommandé de limiter les aliments tels que :

- Les craquelins et autres grignotines.
- Les soupes, bouillons et sauces commerciaux.
- Les charcuteries et les viandes assaisonnées ou fumées.
- Les aliments déshydratés (ex. : saucissons déshydratés).
- Les condiments et les marinades.
- Les repas et autres aliments transformés surgelés (ex. : frites, pizza, etc.).

### Trucs pour minimiser l'apport en sodium

- Préférer les aliments non salés ou faibles en sodium. Rechercher les mentions « sans sodium », « faible en sodium » ou « sans sel ajouté » sur l'emballage.
- Comparer les étiquettes et choisir les produits qui contiennent le moins de sodium.
- Privilégier les légumes frais ou surgelés plutôt que ceux en conserve, ou du moins rincer ces derniers.
- Préférer les viandes, volailles, poissons, fruits de mer et le tofu non assaisonnés, qu'ils soient frais ou congelés.
- Favoriser les noix, arachides et graines non salées.
- Égoutter et rincer les légumineuses en conserve ou opter pour leur version sèche.
- Consommer moins d'aliments préemballés, prêts à manger ou à emporter.
- Préparer des soupes, sauces et vinaigrettes maison à partir d'ingrédients de base.
- Faire cuire les pâtes, le riz ou tout autre grain, ainsi que les céréales chaudes sans y ajouter de sel. Utiliser plutôt des épices et des fines herbes pour rehausser le goût.
- Goûter à la nourriture avant d'y ajouter du sel.

#### Sources :

- Santé Canada « Votre santé et vous - Le sodium » (consulté en ligne en 8 mai 2013), [www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/food-aliment/sodium-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/food-aliment/sodium-fra.php)
- Santé Canada « Alimentation et nutrition - Le sodium au Canada » (consulté en ligne en 8 mai 2013), [www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/sodium/index-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/sodium/index-fra.php)
- Extenso « Sodium » (consulté en ligne en 8 mai 2013), [www.extenso.org/article/sodium](http://www.extenso.org/article/sodium)

## Vrai ou faux?

**Le sel de mer et le sel cachère est meilleur pour la santé que le sel de table ?**

**FAUX**

Malgré le fait qu'ils aient une saveur et une texture différente, à poids égal, ces sels fournissent la même quantité de sodium. Ils ont donc tous le même effet sur la santé.

## Lire les étiquettes nutritionnelles pour mieux choisir

Le pourcentage de la valeur quotidienne (% VQ) dans le tableau de valeur nutritive vous indique si un aliment contient peu (5 % et moins) ou beaucoup (15 % et plus) de sodium. Optez donc pour le produit présentant le % VQ le plus faible.

