

L'ALIMENTATION THERAPEUTIQUE PAUVRE EN SEL

DEFINITION

- ✓ Ce n'est pas une alimentation sans sel mais une alimentation contrôlée en sel.
- ✓ **L'apport en sel ne doit pas être < à 5g par jour** sauf en cas de décompensation aiguë sévère et pour une très courte durée.
- ✓ L'alimentation pauvre en sel est **une vraie indication médicale** qui doit être considérée comme un traitement.

1g de sel (ou NaCl) = 400 mg de sodium

RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES

- ✓ La restriction sodée ne doit pas diminuer les apports en énergie (ou calories).
- ✓ Avant toute alimentation pauvre en sel, il convient de connaître sa consommation spontanée en sel et éventuellement les prises non identifiées de sel (par exemple il y a du sel dans les comprimés effervescents)
- ✓ Contrôler régulièrement le poids afin de suivre l'évolution des œdèmes et de contrôler l'équilibre nutritionnel

➔ **L'un des objectifs de l'alimentation pauvre en sel doit être une amélioration de la qualité de vie !**

RISQUES LIES A UNE PRESCRIPTION INADAPTEE OU TROP STRICTE

- ✓ Risque de dénutrition liée au manque d'appétit.
- ✓ Risque d'hyponatrémie (chute du taux de sodium sanguin)
- ✓ Risque de déshydratation

➔ **La prescription d'une alimentation thérapeutique pauvre en sel doit être réfléchie et justifiée**

INDICATIONS MEDICALES ALIMENTATION THERAPEUTIQUE PAUVRE EN SEL

- ✓ Traitement de l'insuffisance cardiaque en phase aiguë : ?
- ✓ Traitement de la cirrhose avec ascite : 4.6 à 6g de sel par jour
- ✓ Traitement de l'insuffisance rénale sous dialyse : <7.5g de sel

SOURCES DE SEL

Une alimentation « maison » **sans consommation** de produits industriels cuisinés et sans addition de sel apporte 600 à 800 mg de sodium soit environ 2 g de sel

<p><u>Produits laitiers</u></p> <p>1g de sel= 25g de roquefort 35g de bleu 40g de cantal 50g d'emmental ou de mozzarella 50 à 60g de camembert 3 parts de vache qui rit 60 à 70g de chèvre</p>	<p><u>Viande et charcuterie</u></p> <p>1g de sel = 15g de jambon cru 20g de salami ou de rosette 45g de jambonneau 50g de jambon cuit, de saucisse ou de pâté</p>
<p><u>Céréales/dérivés/féculents</u></p> <p>1g de sel = 1 viennoiserie 9 à 10 biscottes 60g de pain 70g de pain de mie 100g de chips</p>	<p><u>Poisson</u></p> <p>1g de sel= ½ l de moules 6 à 12 huîtres 15 langoustines cuites sans sel 30g de crevettes cuites 100g de poisson pané</p> <p><u>Fruits</u></p> <p>1g de sel= 2 olives noires 4 olives vertes</p>
<p><u>Légumes</u></p> <p>2 à 3 g de sel= 250g de légumes en conserves 1 part de potage industriel déshydraté ou en brique</p>	<p><u>Matières grasses</u></p> <p>1g de sel= 45g de beurre salé 100g de mayonnaise industrielle</p>
<p><u>Produits sucrés</u></p> <p>1g de sel= 1 pâtisserie 80g de petits beurrés 150g de madeleine 200g de cake ou pain d'épices</p>	<p><u>Boisson</u></p> <p>Les eaux minérales gazeuses et les boissons gazeuses dont le taux de Na>50mg/l sont contre indiquées Certains jus de fruits comme le jus de tomates</p>
<p><u>Condiments</u></p> <p>1g de sel= 1 cuillère à soupe de moutarde 50g de cornichons</p>	<p><u>Sel et comprimés effervescents</u></p> <p>1g de doliprane® effervescent = 816mg de NaCl 1g de claradol®= 844mg de NaCl 1g de panadol®= 854mg de NaCl</p>

PROTOCOLES HYPOSODES

ALIMENTATION HYPOSODE STRICTE < 5g de sel : (très courte durée en cas de décompensation cardiaque)

- ✓ Cuisson sans sel
- ✓ Pain ou biscotte sans sel
- ✓ Aucun aliment salé

ALIMENTATION HYPOSODEE LARGE : ≤ 5 à 7.5 g de sel

- ✓ Cuisson normale avec environ 2g de sel d'addition
- ✓ Pain salé : 60g
- ✓ Aliments salés : 1 portion de fromage (30-40g), ou une charcuterie ou conserves

A 8g de sel, l'alimentation est considérée comme normo sodée

Pour améliorer le goût, utiliser des herbes, des épices et des aromates

MAITRISER LES APPORTS EN SEL SANS LES SUPPRIMER ASSURE UNE MEILLEURE ADHESION A L'ALIMENTATION PAUVRE EN SEL SUR LA DUREE

DEMANDEZ CONSEIL A VOTRE MEDECIN LORS DE DIFFICULTES A LA MISE EN PRATIQUE DE VOTRE REGIME OU POUR SON ELARGISSEMENT