

LE REGIME SANS SEL POUR LES INSUFFISANTS RENaux CHRONIQUES NON DIALYSES

DEFINITION

- ✓ Ce ne sont pas des régimes totalement sans sel mais des régimes où l'apport en sel est restreint, dits hyposodés.
- ✓ Le taux de sel autorisé est défini par votre médecin.
- ✓ Le suivi du régime sans sel est un impératif dans la prise en charge médicale de l'insuffisance rénale chronique pour les stades plus sévères ou en cas d'œdèmes ou d'hypertension artérielle.
- ✓ Le niveau de restriction sodée varie selon le stade de la maladie.
- ✓ Il est recommandé que l'alimentation normo sodée apporte 8g de sel/j au maximum.

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

RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES

- ✓ La restriction sodée ne doit pas diminuer les apports en énergie (ou calories), protéines, vitamine et minéraux afin de maintenir des apports nutritionnels suffisants.
- ✓ Avant tout régime, 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 contrôler le maintien d'un état nutritionnel satisfaisant.

➔ L'un des objectifs des régimes hyposodés est une amélioration de la qualité de vie !

LES DIFFERENTS REGIMES SANS SEL

Il y a différents degrés d'indications en fonction de l'évolution de la pathologie :

- ✓ **Régime hyposodé large = 6g de sel/jour**
- ✓ **Régime hyposodé strict = 2g de sel/j**

SOURCES DE SEL

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

Il existe différentes sources de sel :

✓ **Le sel naturellement présent dans les aliments :**

C'est le cas des fruits de mer, de certaines eaux gazeuses, du blanc d'œuf...

✓ **Le sel ajouté à la maison :**

Sel de la salière ajouté lors des préparations culinaires, lors des cuissons, ou directement à l'assiette lors des repas.

✓ **Le sel ajouté lors de la fabrication d'aliments ou de boissons :**

Il faudra s'attarder sur les étiquettes des emballages alimentaires de ces produits car la teneur en sel peut être spécifiée sous différents intitulés :

- Sel
- Sodium
- Bicarbonate de soude
- Bicarbonate de sodium ou E500
- Glutamate monosodique ou E621
- Hydroxyde de sodium ou E524
- Citrate de sodium ou E331
- Phosphate de sodium ou E339



Attention :

Si sur un étiquetage alimentaire est noté teneur en sodium = 1g cela correspond à 2,5g de sel.

✓ **Le sel contenu dans les comprimés effervescents :**

Tableau 1 : Teneur moyenne en sel de différents aliments et médicaments

<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 et 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 (ex : 1g de sel = 250ml de Vichy célestin) 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>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>

CONSEILS PRATIQUES

✓ Changer vos habitudes :

- Ne saler pas l'eau de cuisson des aliments.
- Cuire dans de grands volumes d'eau (plus il y a d'eau, plus la teneur en sodium des aliments diminue lors de la cuisson = à condition de ne pas consommer cette eau de cuisson).
- Eviter de mettre la salière sur la table.
- Préférer le pain de seigle, moins salé que le pain blanc.
- Penser aux aromates et aux herbes pour donner du goût à vos plats.
- Faire mariner les viandes et les poissons en utilisant des huiles bien parfumées, du vin, du citron, des vinaigres aromatiques...
- Utiliser des techniques de cuisson qui conservent bien la saveur des aliments (cuisson en papillote, vapeur, rôti, ...).

✓ Traquer le sel caché :

- Connaître les teneurs en sel des aliments salés les plus courants dans votre alimentation afin de contrôler leur consommation tout en préservant votre plaisir.
- Eviter l'automédication car de nombreux médicaments (comprimés effervescents, sirop, pastilles contre la toux, traitements améliorant la digestion....) contiennent de fortes teneurs en sodium.
- Eviter les pastilles Vichy et certains édulcorants.
- Chercher la teneur en sel sur les nouveaux produits que vous envisagez de consommer.

Par prudence, éviter tout produit n'indiquant pas sa teneur en sel.

🌸* Attention aux sels de remplacements car ils sont riches en potassium et peuvent vous être déconseillés

Il existe des produits hyposodés dans le commerce (marques **BORNIBUS®**, **NATURE ET VITAL®**) mais certains peuvent contenir du potassium. Attardez-vous sur leur composition et n'hésitez pas à prendre conseil auprès de votre médecin ou d'un diététicien.

PROCOLES HYPOSODES

ALIMENTATION HYPOSODEE STRICTE

= 2g de sel

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

ALIMENTATION HYPOSODEE LARGE

= 6g de sel

- ✓ Cuisson sans sel avec 2g de sel d'addition.
- ✓ Pain salé
- ✓ 1 aliment salé/jour (1 portion de fromage ou une charcuterie ou un produit en conserve).

**MAITRISER LES APPORTS EN SEL SANS LES SUPPRIMER TOTALEMENT
ASSURE UNE MEILLEURE ADHESION AU REGIME SUR LA DUREE**

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

RECETTES DE SAUCES HYPOSODEES

SOURCE : « Rénif'mag -journal n°2- 1^{er} trimestre 2010- Recettes de Nicole KURCHARSKI et Sandrine NAKACH ».

✓ SAUCES FROIDES

Sauce à l'orange

Pour 4 personnes :

1/4 de blanc de poireaux ciselé, la chair écrasée d'une grosse orange (pelée à vif) et son zeste, 4 cuillérées à soupe d'huile d'olive, 1 cuillérée à soupe de jus de citron, 2 cuillérées à soupe de jus d'orange et du poivre

Mélanger le tout et servir frais en accompagnement de viandes telles le canard, le porc ou sur du poisson blanc.

Sauce rémoulade

Pour 4 personnes :

1 cuillérée à soupe d'huile, 1 cuillérée à soupe de moutarde forte, 1/3 d'échalote hachée, 1 cuillérée à soupe de ciboulette ciselée, 1 cuillérée à soupe de persil plat haché, 2 cuillérées à soupe de cerfeuil haché, 1 cuillérée à café de vinaigre, poivre, un œuf dur.

Ecraser le jaune d'œuf dur avec la moutarde et ajouter l'huile petit à petit. Terminer en ajoutant les herbes et le poivre ;
Cette sauce accompagne très bien les viandes et les poissons froids.

✓ SAUCES CHAUDES

Sauce tomate aux aromates

Pour 4 personnes :

1/2 kg de tomates, 1 oignon, 3 gousses d'ail, 3 clous de girofle, poivre, bouquet garni, herbes de Provence et une cuillérée à soupe d'huile d'olive

Couper les tomates en petits dés. Faire colorer l'oignon émincé dans l'huile d'olive. Ajouter les tomates, les gousses d'ail pressées, les herbes et les épices. Laisser cuire à feu doux jusqu'à obtention de la consistance souhaitée.

Cette sauce est parfaite pour les viandes, les poissons mais aussi les pâtes, le riz, la semoule.

Sauce pimentée

Pour 4 personnes :

1 oignon, 2 cuillère à soupe de ciboulette, 2 échalotes, 1 cuillère à soupe de persil, ¼ de cuillère à café de piments frais hachés, 1 citron, 15cl d'huile, 1 cuillère à café de vinaigre.

Porter de l'eau à ébullition.

Hacher finement l'oignon, les échalotes, le persil et les piments. Mettre dans un grand bol et verser dessus le jus d'un citron, le vinaigre et l'huile.

Ajouter un ou deux verres d'eau bouillante et laisser infuser.

Cette spécialité antillaise très relevée accompagne les grillades de viandes et de poissons.

Coulis

Pour 4 personnes :

4 cuillère à soupe de miel liquide, 1 orange, 1 citron, 250g de fraises fraîches ou surgelées (ou autre fruit rouge, ou mangue)

Nettoyer les fraises. Presser l'orange et le citron. Mixer les fraises, ajouter le jus des agrumes et le miel.

Garder au frais.

Ce coulis se marie très bien avec des laitages naturels, des brochettes de fruits frais mais aussi avec des gâteaux tels le gâteau au yaourt ou une génoise.