

# Le régime pauvre en sel

Le régime pauvre en sel est normalement recommandé aux personnes atteintes d'hypertension artérielle ou d'insuffisance cardiaque, bien qu'il soit aussi recommandé en cas d'autres maladies. La plupart du sodium d'un régime alimentaire provient du sel présent naturellement dans les aliments ou bien ajouté à ceux-ci. Avec un régime normal nous consommons de 10 à 15 g de chlorure sodique (*sel de cuisine*) par jour. Un régime pauvre en sel standard contient au maximum 5 g de sel par jour.

## Recommandations générales

Rehaussez le goût des aliments avec du vinaigre, du citron, de l'huile, de l'ail, de l'oignon, du poivre ou d'autres épices, mais pas avec du sel.

Cuisinez **toujours sans sel.**

Cuisez préférentiellement les aliments grillés, en papillote, au four, à l'étouffée ou à couvert.



## Aliments permis

- Les fruits naturels.
- La farine, les pâtes, le riz, les céréales et les légumineuses.
- Les pommes de terre.
- Les légumes du potager.
- Le lait, les yaourts et les caillés.
- Le fromage sans sel.
- Le pain sans sel.
- Les fruits secs sans sel.
- Le poisson.
- Les œufs.
- Les viandes : la volaille, le veau, l'agneau...
- Le beurre, l'huile, la margarine.
- Le sucre, la viennoiserie maison.
- L'eau minérale faiblement minéralisée.

## Aliments déconseillés

- Le sel de cuisine et le sel de table.
- Les aliments précuits.
- La charcuterie.
- La pâtisserie industrielle.
- La moutarde, le ketchup...
- Les conserves.
- Les olives.
- L'eau gazeuse ou les boissons gazeuses.
- Les confitures et les fruits au sirop, sauf les faits maison.
- Les jus de fruits en bouteille.
- Le pain avec du sel.
- Les épinards (haute teneur en sodium).

*Pour toute question, consultez votre infirmière ou votre médecin.*