

En pratique

Un système d'équivalences permet de varier son alimentation au quotidien.

La composition des aliments peut varier d'une marque à l'autre.

On trouve en moyenne 0,5 g de sel dans :

- 40 g de céréales pour petit déjeuner (4 cuillères à soupe bombées)
- 2 grillés suédois
- 4 à 5 biscottes
- 30 g de fromage à pâte fermentée (camembert, brie, munster...)
- 30 à 40 g de fromage à pâte cuite (comté, emmenthal, beaufort)
- 30 à 40 g de fromage de chèvre
- 50 g de sardine à l'huile (2 sardines)
- 2 cuillères à café de moutarde

On trouve en moyenne 1 g de sel dans :

- 60 à 80 g de pain (1/4 à 1/3 de baguette)
- 50 à 70 g de pain complet**
- 2 grandes tranches de pain de mie
- 1 viennoiserie (croissant, pain au chocolat, brioche...)
- 60 g de jambon blanc (1 à 2 tranche(s))
- 20 g de jambon cru (1 tranche)
- 20 g de saucisson (2 tranches fines)
- 1 saucisse (chipolata, saucisses aux herbes, merguez)
- 8 huîtres (n°3)
- 50 g de crevettes décortiquées (environ 6 crevettes)
- 30 g de saumon fumé
- 50 g de surimi (2 à 3 batonnets)
- 100 g thon au naturel en boîte (poids égoutté)
- 1 cuillère à soupe de sauce soja
- 250 ml d'eau de Vichy

**Riche en potassium, à consommer avec modération si vous avez un régime limité en potassium

Le Réseau Rénif propose à ses adhérents :

- des ateliers de diététique
- des consultations de diététique sur prescription médicale

Rénif
3-5 rue de Metz
75010 Paris
Tél.: 01 48 01 93 08
dietetique@renif.fr
www.renif.fr

Le sel



Son rôle

Ce que l’on appelle communément sel est du chlorure de sodium (NaCl).

1 g de sel (NaCl) équivaut à **400 mg de sodium**

Le sel est indispensable à notre organisme. Il participe à la régulation et à la répartition de la masse d’eau corporelle.

Il joue également un rôle dans la transmission de l’influx nerveux.

Le sel et les reins

Le sodium est filtré par les reins et l’excès est éliminé dans les urines.

Avec une insuffisance rénale chronique, cette élimination peut diminuer. Une consommation excessive de sel peut alors augmenter les chiffres de pression artérielle (hypertension artérielle), majorer la soif (apports excessifs d’eau) et favoriser la survenue d’œdèmes (gonflement des membres inférieurs : jambes).

Pour ces raisons, il est nécessaire de contrôler les apports en sodium donc de sel de l’alimentation.

Les recommandations

Les apports en sel doivent être inférieurs à 6 g par jour ⁽¹⁾.

L’alimentation sans utilisation de sel de table (ou de cuisine) et sans préparations salées apporte déjà l’équivalent de 2 g de sel.

Sur les étiquettes :

- dans la liste des ingrédients repérer le sel ajouté,

- dans le tableau des valeurs nutritionnelles repérer le sodium, chlorure de sodium, ou sel.

L’utilisation des sels de régime** (sel de potassium ou chlorure de potassium) est **strictement** déconseillée.

Il faut prêter attention aux médicaments effervescents car ils contiennent du sodium. Prendre conseil auprès de son médecin ou de son pharmacien.

Attention, ne pas éliminer totalement le sel, l’absence totale de sel expose à une perte d’appétit.

En bref, le sel c’est sans excès

Une ou plusieurs consultations avec un diététicien-nutritionniste s’avère souvent nécessaire pour adapter son alimentation.

Les sources

Le sel, utilisé à table et en cuisine, réhausse le goût des aliments. Il sert également de conservateur.

Il est présent dans la plupart des préparations artisanales et industrielles.

On le trouve :

A l’état naturel : sel fin de cuisine, de table, iodé ou non, fluoré ou non, sel de mer, gros sel, fleur de sel, sel gris, sel fou et certaines eaux gazeuses.

Dans les préparations et les produits élaborés :

- fromages,
- beurre salé et demi-sel,
- charcuteries, salaisons, produits fumés, séchés, panés, surimis,
- pains, céréales, viennoiseries,
- pizza, quiches, tartes salées, friands,
- plats cuisinés frais, surgelés ou en conserve,
- conserves : légumes, viandes, poissons, légumes secs**, concentré de tomate**, …,
- soupes** en brique, en sachet, en bocaux, surgelées,
- jus de légumes** : tomate, carotte…,
- produits pour l’apéritif : biscuits, chips, olives, cacahuètes**, amandes**, pistaches**, tarama, tapenade, houmous**, oeufs de poissons…,
- condiments : moutarde, cornichons, câpres, oignons, pickles…,
- bouillons** et fonds de sauce : en cube, en poudre,
- sauces : mayonnaise, vinaigrette, barbecue, tomate, béchamel, ketchup, harissa, sauce soja sucrée et salée…

**Riche en potassium, à consommer avec modération si vous avez un régime limité en potassium

(1) Haute Autorité de Santé (HAS), Points critiques du parcours de soin, Maladie rénale chronique de l’adulte, Février 2012.