

Guide de l'Alimentation Pauvre en Sel

La consommation de sel de la population française peut atteindre 12g/ pers/j alors que les recommandations du PNNS2 sont de réduire la consommation à moins de 8g/ pers/j.



Définition :

Le régime consiste à limiter le sel et supprimer les aliments les plus riches en sodium. On trouve le sel sous deux formes (NaCl) = sel d'assaisonnement et sous forme de sodium (Na) structure même des aliments.

1 g de sel (NaCl) = 400 mg de sodium (Na) ou $Na \times 2,54 = 1 \text{ g NaCl}$

L'ensemble du guide « l'alimentation pauvre en sel » sera exprimée en sel (NaCl).

Une prescription médicale est indispensable pour la mise en place d'un régime pauvre en sel +2 g chez la personne âgée.

Il est limité à **4 g de NaCl par jour** (2 g dans la composition des aliments + 2 g en sachet ou équivalent).

Principe : Cuisiner sans sel, ne pas mettre de sel sur la table et contrôler la consommation de tous les aliments riches en sel.

Avertissement :

Le sel est indispensable à la vie et permet de garder l'appétit chez la personne âgée. Il prévient ainsi des risques de dénutrition. Une restriction sodée ne sera indiquée que dans certaines pathologies cardiaques décompensées et son maintien réévalué régulièrement.

Apport en sel d'une journée	Exemple de menus avec du pain normal : (salé)	Conduite à tenir, Exemples, Astuces :
Café Lait Pain sans sel Beurre, confiture Crudités 100 g Viande 100 g Légumes verts 200 g Fromage 30 g Fruit Pain sans sel	<u>Petit déjeuner :</u> Café 80 g de pain complet ou aux céréales Laitage, beurre, confiture <u>Déjeuner :</u> Tomate au basilic Bœuf braisé à l'orange Coquillettes 30 g de Brie Poires au vin 40 g de pain normal (salé) <u>Dîner :</u> Velouté de potiron Œuf mollet Epinards à la crème Petit suisse Ananas frais 40 g de pain normal (salé)	<p style="text-align: center;">Conduite à tenir, Exemples, Astuces :</p> <p>Le régime sans sel peut conduire à une baisse d'appétit, en particulier chez la personne âgée. D'où l'importance de <u>donner du goût aux préparations.</u> </p> <p>Privilégier les modes de cuisson favorisant la communication des saveurs :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tels que les braisés, sautés, ou grillés pour les viandes. En papillotes ou au court bouillon « maison » très relevé pour les poissons. • A la vapeur, ou dans très peu d'eau pour les légumes. • Utiliser les fonds de sauce sans sel. <p>Utiliser les épices : Muscade, curry, paprika, poivre, piment, clou de girofle, cannelle, safran, genièvre, gingembre.</p> <p>Les légumes aromatiques :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ail, Échalote, oignon, fenouil, poireau, champignon, coulis de tomate frais. <p>Les herbes aromatiques :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Persil, estragon, cerfeuil, ciboulette, thym, laurier, marjolaine, basilic, romarin, sarriette, aneth, sauge.
Total en g de sel : 1,8 g On peut ajouter à cette répartition 2 g de sel, soit en sachet soit en équivalence (cf : tableau)	Total journalier en g de sel : 4 g	
	Associations heureuses :	Sauces maison :
	Viande hachée + Estragon Poisson + Curry - Beurre - Jus de citron Tomate + Thym - Laurier - Romarin Riz, pom. de terre + Oignons, échalote Haricots verts + Oignons - Coulis de tomate	Froides : Vinaigrette, mayonnaise à la moutarde sans sel. Chaudes : Beurre fondu, jus de citron, et persil. Sauce à base de roux : farine + beurre, oignons doré, vin blanc, le tout mouillé au court bouillon parfumé. Sauces blanches : faite avec du lait bien relevé avec du poivre et de la noix de muscade.



Certains médicaments peuvent contenir beaucoup de sel : **1 comprimé d'Efferalgan effervescent contient 1,44 g de sel**

ALIMENTS RICHES EN SEL

					
CONSERVES	PLATS CUISINES	FROMAGES	CHARCUTERIES	PAIN BLANC BISCOTTE PAIN DE MIE	
					
ENTREES PATISSIERES	SNACK APERITIF Chips Cacahuètes ...	Moutarde Viandox Bouillons cubes	EAUX DE VICHY		
					
POISSONS FUMES	VIENNOISERIES	CHOUCROUTE ou NAVETS SALES	FRUITS DE MER		

TOUS LES PLATS CUISINES DU COMMERCE DOIVENT ETRE SUPPRIMES

IL Y A 1 g DE SEL DANS ...

			
80 g de Pain	40 g de Bacon	40 g de Lardons	50 g de Jambon blanc
			
1 Saucisse de 60 g	40 g de Fromage	3 Sardines	125 ml de Soupe Deshydratée
		Et bien sur dans :	
35 g de Saumon fumé	50 g de Thon	un sachet de 1 g	
			