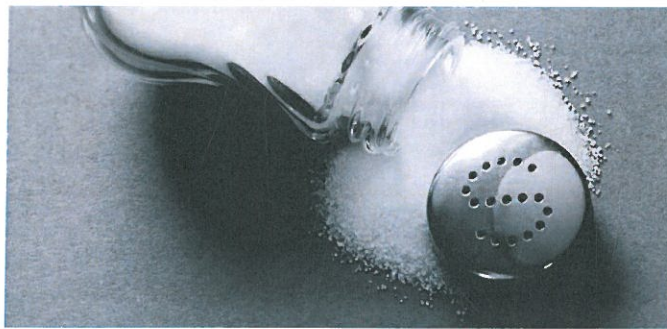


Décembre 2017

Le Sodium:

Le sodium, qui est un composant du sel est, si consommé en petite quantité, très nécessaire pour maintenir un bon équilibre hydrique, mais une quantité de sodium qui dépasse les recommandations (entre 1500 et 2300 milligrammes (mg) par jour) peut être bien nocif pour la santé.



Où trouve-t-on le sodium :

Presque tous les aliments contiennent naturellement de petites quantités de sodium, mais la plus grande valeur est plus souvent trouvée dans de nombreux aliments transformés. Voici une liste des aliments avec un apport élevé en sodium :

- Le sel de table
- Les viandes transformées (viandes en boîtes de conserve, jambon, mortadelle, saucisses, ...)
- Les céréales prêtes-à-manger
- La restauration rapide ou " Fast food " (pizza, burgers, ...)
- Les snacks salés (comme les chips et les bâtons salés)
- Les boîtes de conserve
- Les condiments (ketchups, sauce soja, ...)

Quoi choisir?

Les étiquettes sur les produits alimentaires peuvent vous guider vers les produits à choisir pour minimiser votre apport sodique.

Termes sur les étiquettes	En anglais	Signification
Sans sodium	sodium free	<5 mg par portion
Très faible en sodium	very low sodium	<35mg par portion
Faible en sodium	low sodium	<140 mg par portion
Réduit	Reduced sodium	moins de 25% que la normale
Allégé	light	moins de 50% que régulier
Non salé	unsalted	Pas de sel ajouté

Pourquoi limiter le sodium ?

La consommation d'une quantité élevée de sodium est associée à une pression artérielle plus élevée chez les enfants et les adolescents comme chez les adultes, et l'effet est encore plus grand s'ils sont en surpoids ou obèses. En fait, l'hypertension artérielle dans l'enfance et l'hypertension artérielle à l'âge adulte sont fortement liées car son abaissement durant l'enfance aide à réduire le risque d'hypertension à l'âge adulte. En plus, des études récentes sont menées qui ciblent la relation entre un apport élevé en sodium et l'élévation de la graisse corporelle et par la suite, les troubles du système cardiaque.

Comment minimiser votre apport en sodium ?



Pensez toujours aux aliments frais qui sont généralement plus faibles en sodium



Comparez les étiquettes pour choisir les marques qui contiennent moins de sodium



Mangez le plus souvent à la maison où vous pouvez préparer les aliments et contrôler la quantité de sodium.



Choisissez les aliments "faible teneur en sodium" (low sodium), "teneur réduite en sodium" (reduced sodium) ou "sans sel ajouté" (no salt added).



Réduire le sel petit à petit



Consommer plus de fruits et végétaux



Réduire vos portions puisque a peu près tous les aliments contiennent du sodium



Utilisez les épices, les herbes, l'ail, le vinaigre, le jus de citron pour remplacer les condiments riches en sodium et diminuer l'utilisation de sel.



Commencez à un âge jeune !

Faites attention, nos préférences de goût pour le sel sont adaptées à ce que nous mangeons tôt dans la vie. Les enfants peuvent préférer les aliments moins salés s'ils consomment des produits faibles en sodium dès leur plus jeune âge. Vous pouvez également aider en réduisant le sodium progressivement au fil du temps, ils pourraient même ne pas remarquer la différence !

Je me tiens disponible à tout moment pour répondre à vos questions, et vous pouvez proposer des sujets qui vous intéressent pour présenter dans nos lettres mensuelles. N'hésitez pas à me contacter sur lamabarakat@hotmail.com ou sur le numéro 71665997

Trilica reste également à votre écoute pour toute suggestion et remarque que vous auriez ainsi que vos enfants sur les repas servis

Cordialement

Lama Barakat

Diététicienne, mastère en nutrition humaine

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Lama", with a stylized flourish extending to the right.