Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Gare aux excès de sel! Des tactiques pour perdre vos « habitudes salées »

Bien des gens croient que leur alimentation est faible en sel. Vous avez fait une croix sur les grignotines salées, vous utilisez très peu de sel pour cuisiner, vous avez banni la salière de votre table et n'aimez pas les aliments trop salés. Or, le sel peut s'insinuer là où vous vous y attendez le moins, par exemple les aliments à grains entiers et les produits laitiers. Saviez-vous qu'en moyenne, les trois quarts de votre apport quotidien en sodium proviennent des plats préparés et des aliments transformés ou emballés?



Votre organisme a besoin de sodium pour la fonction musculaire et nerveuse, mais en très petite quantité. L'adulte canadien moyen consomme 3 500 mg de sodium par jour, soit *plus de deux fois l'apport recommandé* pour rester en bonne santé. Un excès de sel peut entraîner de l'hypertension et poser un risque de maladie cardiaque ou rénale, voire d'accident vasculaire cérébral. Voici quelques conseils afin de perdre vos « habitudes salées » et de réduire votre apport en sodium :

Privilégiez la fraîcheur. La meilleure façon de couper le sel, c'est de préparer vous-même des repas à base de fruits et de légumes. Évitez les produits en conserve, transformés ou surgelés et achetez plutôt les ingrédients nécessaires pour faire vos soupes, sauces et gratins. Si possible, achetez des viandes fraîches et demandez les meilleures coupes à votre boucher.

Prenez le temps de lire le texte en petits caractères. Votre vie bourdonne d'activités et il serait irréaliste de croire que vous pourrez cuisiner vous-même tous les repas et toutes les collations. Donc, apprenez à lire les étiquettes : si vous achetez des aliments emballés, trouvez-en la teneur en sodium. Évitez les aliments qui contiennent plus de 200 mg de sodium par portion. Choisissez plutôt vos aliments préférés en version à faible teneur en sel, mais ne vous fiez pas entièrement à l'étiquette qui dit « à teneur réduite en sel ». Dans bien des cas, la quantité de sodium n'est réduite que de 25 pour cent, ce qui fait très peu de différence dans ces produits gorgés de sel.

Donnez-vous du temps. Si vous ne pouvez vous passer de sel aux repas, tentez de réduire votre consommation graduellement. Ne mettez plus la salière sur la table et réduisez lentement la quantité de sel que vous utilisez en cuisine afin de laisser à vos papilles le temps de s'habituer. Vous ne vous rendrez pas compte de la différence de goût et bientôt, vous préférerez les mets moins salés. Ainsi, vous percevrez le goût réel de vos aliments et profiterez de leurs bienfaits pour la santé.

Cherchez des solutions de rechange. Abandonnez le sel et choisissez des assaisonnements sans sel qui rehausseront le goût de vos aliments tout en y ajoutant un peu de piquant. Tournez-vous vers les fines herbes, le vinaigre, l'huile d'olive, le zeste de citron, les jus de fruit, le cari et les épices. Évitez les condiments riches en sel qui peuvent faire exploser votre apport en sodium. Vous pourriez aussi en créer votre propre version à faible teneur en sel, sans agent de conservation de surcroît!

Fréquentez moins les restaurants. Les plats servis au restaurant peuvent contenir une quantité alarmante de sodium, mais il n'est pas nécessaire de cesser d'y aller pour réduire votre consommation de sel. Choisissez des plats cuits au four, grillés, pochés ou rôtis plutôt que des mets marinés, fumés ou panés qui contiennent énormément de sel. N'hésitez pas à demander au serveur que votre plat soit

préparé sans sel ou si de l'information nutritionnelle est disponible. Demandez également à ce que les sauces soient servies à côté. Ainsi, vous pourrez contrôler la quantité de ces accompagnements riches en sodium et en matières grasses.

Il est facile de contrôler la quantité de sel que nous ajoutons nous-mêmes à nos aliments. Or, c'est le sel « insidieux » qui peut considérablement nuire à un mode de vie sain. Pour vous protéger contre le « Sodium masqué », prenez du recul, cherchez les sources de sodium dans les aliments transformés et emballés que vous consommez et prenez l'habitude de lire les tableaux de valeur nutritive. Et surtout, n'oubliez pas : avec le sel, le moins vaut le mieux!

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.