



# Défi de la connaissance du sel



Développez des techniques pour réduire le sel dans votre alimentation et comprenez l'impact que cela peut avoir sur la réduction de l'hypertension

## DESCRIPTION DU DÉFI :

Bienvenue au défi de la connaissance du sel ! Ce programme de 7 jours est conçu pour vous aider à réduire votre consommation de sel, à comprendre l'impact du sel sur votre santé et à apprendre des techniques pratiques pour gérer votre alimentation. À la fin de ce défi, vous serez équipé des connaissances et des habitudes nécessaires pour maintenir un mode de vie plus sain.

## COMPRENDRE LE SEL ET SON IMPACT SUR L'ORGANISME

Le sel, ou chlorure de sodium, est essentiel à diverses fonctions corporelles, notamment l'équilibre des fluides, la transmission nerveuse et la fonction musculaire. Cependant, une consommation excessive de sel peut entraîner de graves problèmes de santé. Des niveaux élevés de sodium peuvent amener le corps à retenir l'eau, augmentant le volume sanguin et, par conséquent, la pression artérielle. Au fil du temps, cela peut mettre à rude épreuve le cœur, les artères, les reins et le cerveau, entraînant des affections telles que l'hypertension (pression artérielle élevée), les maladies cardiaques, les accidents vasculaires cérébraux et les maladies rénales.

L'hypertension est un facteur de risque majeur de maladies cardiovasculaires. Réduire la consommation de sel peut **réduire considérablement la tension artérielle**, diminuant ainsi le risque de crises cardiaques, d'accidents vasculaires cérébraux et d'autres problèmes de santé connexes. En apportant des changements alimentaires conscients, vous pouvez améliorer votre santé et votre bien-être en général.

# CONNAISSANCE DU SEL

## Reconnaître les aliments riches en sel

**Santé Canada** recommande à la plupart des Canadiens d'en consommer 1500 milligrammes (mg) par jour et de ne pas dépasser 2300 mg par jour, ce qui équivaut à un peu plus d'une cuillère à café de sel. De nombreux aliments contiennent du sodium caché, d'où l'importance de **lire les étiquettes** et de faire attention aux aliments courants riches en sel. Il s'agit notamment de :

- **Aliments transformés** : soupes en conserve, repas surgelés et collations.
- **Condiments** : Sauce soja, ketchup et vinaigrettes.
- **Charcuterie** : bacon, jambon et saucisses.
- **Fromage** : Surtout les fromages transformés et à pâte dure.
- **Pain et produits de boulangerie** : Beaucoup contiennent du sel ajouté pour la saveur et la conservation.

## LE DÉFI

Chaque jour est consacré à un aspect différent de la réduction du sel, qu'il s'agisse de lire les étiquettes des aliments, de cuisiner à la maison, de choisir des alternatives à faible teneur en sodium ou d'être attentif lorsque vous allez au restaurant. En participant à ce défi, vous apprendrez des techniques pratiques pour réduire votre consommation de sodium, ce qui peut aider à réduire l'hypertension et à favoriser une meilleure santé cardiaque.

Suivez les conseils chaque jour afin d'acquérir différentes techniques pour réduire votre consommation de sodium. À la fin de la semaine, réfléchissez aux techniques les plus faciles à intégrer dans votre routine quotidienne et à emporter avec vous.



1

**Lire les étiquettes** : Commencez par lire les étiquettes nutritionnelles des aliments que vous consommez. Faites attention à la teneur en sodium et essayez de **choisir des produits** à faible teneur en sodium. Cette prise de conscience est la première étape pour réduire votre consommation de sel.



2

**Cuisiner à la maison** : Préparez vos repas à la maison avec des **ingrédients frais**. Cuisiner à la maison vous permet de contrôler la quantité de sel dans vos aliments. Expérimentez avec des herbes et des épices pour rehausser la saveur sans ajouter de sel.



3

**Réduire les aliments transformés** : Limitez votre consommation d'aliments transformés et emballés, qui sont souvent riches en sodium. Optez plutôt pour des fruits frais, des légumes et des grains entiers.



4

**Choisissez des alternatives à faible teneur en sodium** : Recherchez des versions à faible teneur en sodium ou sans sel ajouté de vos aliments préférés. De nombreux produits, tels que les soupes, les sauces et les collations, offrent des options à teneur réduite en sodium.

# CONNAISSANCE DU SEL

5



**Rincer les aliments en conserve :** Si vous utilisez des légumes ou des haricots en conserve, rincez-les sous l'eau avant de cuisiner ou de manger. Cela peut réduire la teneur en sodium jusqu'à 40 %.

6



**Soyez attentif lorsque vous allez au restaurant :** Lorsque vous mangez à l'extérieur, demandez à ce que votre repas soit préparé sans sel ajouté. Choisissez des plats cuits à la vapeur, grillés ou cuits au four plutôt que frits ou sautés, et demandez des sauces et des vinaigrettes en accompagnement.

7



**Surveillez vos progrès :** Réfléchissez à votre semaine et suivez vos progrès. Tenez un journal alimentaire pour suivre **votre consommation de sodium** et notez tout changement dans la façon dont vous vous sentez. Célébrez vos réussites et identifiez les domaines à améliorer.

## DÉFI TERMINÉ !

Félicitations pour avoir relevé le défi de la connaissance du sel ! Réduire votre consommation de sel est un pas puissant vers une meilleure santé et une baisse de la tension artérielle. Continuez à appliquer les techniques que vous avez apprises, restez informé de la teneur en sodium de vos aliments et faites des choix conscients pour maintenir une alimentation saine pour le cœur.



# Félicitations d'avoir terminé le défi connaissance du sel

Le voyage vers le bien-être est en cours, et chaque étape, aussi petite soit-elle, est une victoire qu'il convient de célébrer. Continuez à aller de l'avant, en considérant chaque jour comme une occasion de vivre votre meilleure vie.

