

Que savez-vous au sujet du sodium et votre santé?

Répondez aux énoncés par Vrai ou Faux

1. En réduisant votre consommation de sel ou de sodium, vous aidez à prévenir l'hypertension artérielle. **Vrai | Faux**
2. Le risque qu'une forte consommation de sodium alimentaire entraîne de l'hypertension artérielle pourrait être plus élevé si vous avez plus de 45 ans. **Vrai | Faux**
3. La plus grande partie du sodium consommé par les Canadiens vient du sel ajouté aux aliments à la table. **Vrai | Faux**
4. Les adultes devraient viser une consommation de sodium inférieure à 2,000 mg par jour. **Vrai | Faux**
5. Le tableau « Valeur nutritive » indique le nombre de milligrammes (mg) de sodium que renferme l'aliment au complet. **Vrai | Faux**
6. Les mets « instantanés » et les repas pris au restaurant-minute ont généralement une teneur très élevée en sodium. **Vrai | Faux**
7. Les aliments n'ont pas de goût si on n'y ajoute pas de sel. **Vrai | Faux**
8. On peut reconnaître les aliments riches en sel par leur goût salé. **Vrai | Faux**
9. Si je réduis ma consommation de sel, mon corps n'en aura pas assez. **Vrai | Faux**
10. Pour faire baisser la pression artérielle...Un régime alimentaire bien équilibré et faible en sodium est aussi efficace que la prise d'un médicament antihypertenseur. **Vrai | Faux**
11. Je le saurais si ma pression artérielle était élevée. **Vrai | Faux**
12. Le sel gastronomique ou marin est meilleur pour la santé que le sel ordinaire. **Vrai | Faux**
13. Le fait de suivre un régime alimentaire faible en sodium pourrait réduire le risque de crise cardiaque ou d'accidents vasculaires cérébraux (AVC) de 25 à 30 %. **Vrai | Faux**
14. La plupart des enfants et adolescents au Canada consomment trop de sodium. **Vrai | Faux**
15. ½ tasse de jus de tomates contient 40 fois plus de sodium qu'une seule tomate fraîche. **Vrai | Faux**
16. Ma pression artérielle est bonne, alors je n'ai pas à m'inquiéter de mon apport alimentaire en sodium. **Vrai | Faux**

1. En réduisant votre consommation de sel ou de sodium, vous aidez à prévenir l'hypertension artérielle. VRAI

Selon une étude menée récemment, la diminution de l'apport en sel pourrait réduire de près d'un tiers le nombre de personnes hypertendues au Canada. Environ 1 million de Canadiens actuellement atteints d'hypertension auraient une pression artérielle normale si le régime alimentaire de la population canadienne comportait une quantité saine de sodium !

2. Le risque qu'une forte consommation de sodium alimentaire entraîne de l'hypertension artérielle elle pourrait être plus élevé si vous avez plus de 45 ans. VRAI

Les risques associés à une forte consommation de sodium alimentaire varient selon l'âge du sujet. Plus l'âge est avancé, plus une forte consommation de sodium alimentaire est susceptible de faire monter la pression artérielle. De façon similaire, plus l'âge est avancé, plus il est probable qu'une réduction de l'apport en sel aidera à faire baisser la pression artérielle. Une forte consommation de sodium alimentaire expose aussi les groupes suivants à un risque plus élevé : personnes de descendance africaine, personnes diabétiques ou hypertendues, personnes atteintes de néphropathie (maladie des reins) ou de cardiopathie.

3. La plus grande partie du sodium consommé par les Canadiens vient du sel ajouté aux aliments à la table. FAUX

La très grande majorité (77 %) du sel consommé par le Canadien moyen vient du sodium ajouté aux aliments par les fabricants et par le personnel des restaurants. Seulement 11 % du sel consommé est ajouté aux mets à la maison, et seulement 12 % vient des aliments à leur état naturel. Pour réduire votre consommation de sel, il serait sage d'arrêter d'ajouter du sel à vos aliments. Mais étant donné qu'une si grande part du sel consommé est attribuable aux producteurs d'aliments, il est également essentiel de lire le tableau « Valeur nutritive » sur l'emballage des aliments et de choisir ces derniers avec soin. Les meilleurs aliments à choisir sont ceux contenant 120 mg (5% de la valeur quotidienne) de sodium ou moins par portion.

4. Les adultes devraient viser une consommation de sodium inférieure à 2,000 mg par jour. .. VRAI

2 300 mg est la limite maximale de la consommation de sodium quotidienne recommandée chez les Canadiennes et Canadiens adultes, et une consommation moindre est encore mieux. En fait, on considère que la consommation de 2,000 mg de sodium suffit au fonctionnement normal de l'organisme chez les Canadiennes et Canadiens âgés de 9 à 50 ans (une consommation encore moindre suffit avant l'âge de 9 ans et après l'âge de 50 ans).

En 2014, le PECH recommande pour abaisser la pression artérielle, il faudrait envisager de diminuer l'apport de sodium et de le ramener aux alentours de 2000 mg (5 g de sel ou 87 mmol de sodium) par jour.

5. Le tableau « Valeur nutritive » indique le nombre de milligrammes (mg) de sodium que renferme l'aliment au complet. FAUX

Souvent, la portion est beaucoup plus petite que la quantité entière de l'aliment acheté. Le tableau « Valeur nutritive » donne le nombre de milligrammes de sodium par portion, ainsi que le pourcentage de l'apport maximal quotidien de sodium que cela représente (« % valeur quotidienne »). Dans le cas du sodium, une valeur élevée n'est pas désirable. Plus le % valeur quotidienne est élevé, plus il y a de sodium dans l'aliment en question. N'oubliez pas qu'il nous arrive souvent de consommer une quantité de l'aliment bien supérieure à celle de la portion suggérée. Les meilleurs aliments à choisir sont ceux contenant 120 mg (5 % de la valeur quotidienne) de sodium ou moins par portion.

6. Les mets « instantanés » et les repas pris au restaurant-minute ont généralement une teneur très élevée en sodium. VRAI

La grande majorité (77 %) du sodium que nous consommons a été ajoutée à la nourriture par les fabricants de produits alimentaires et par le personnel dans les restaurants. Une seule portion de certains des mets à emporter peut contenir à peu près la quantité maximale quotidienne de sodium recommandée ou même davantage. Demandez au personnel du restaurant, de la cafétéria ou au comptoir de mets à emporter de fournir des renseignements sur la teneur en sodium des produits servis. Pour limiter votre consommation de sodium, mangez des produits frais, vérifiez le tableau « Valeur nutritive » sur l'emballage, puis choisissez vos aliments et les repas au menu avec soin. Les meilleurs aliments à choisir sont ceux contenant 120 mg (5 % de la valeur quotidienne) de sodium ou moins par portion.

7. Les aliments n'ont pas de goût si on n'y ajoute pas de sel. FAUX

Une forte consommation de sel masque le goût naturel des aliments. Assaisonnez les aliments en y ajoutant des épices et fines herbes. Les papilles gustatives s'adaptent rapidement à un apport moins élevé de sel.

8. On peut reconnaître les aliments riches en sel par leur goût salé. FAUX

Un grand nombre d'aliments transformés ont une forte teneur en sel sans avoir un goût salé (p. ex., pains, sauces, fromages). Si vous avez l'habitude de consommer beaucoup de sel, cela deviendra « normal » pour vous. Vous ne remarquerez pas le goût salé.

9. Si je réduis ma consommation de sel, mon corps n'en aura pas assez. FAUX

L'être humain n'a pas besoin de beaucoup de sodium pour être en santé. L'apport quotidien recommandé suffit amplement pour la plupart des Canadiennes et Canadiens. Les besoins en sodium sont plus élevés seulement dans des circonstances inhabituelles (p.ex., en période d'exercice physique intense et soutenu avec transpiration profuse).

10. Pour faire baisser la pression artérielle...Un régime alimentaire bien équilibré et faible en sodium est aussi efficace que la prise d'un médicament antihypertenseur. VRAI

Pour une partie de la population canadienne. Il faut toujours vérifier auprès de votre professionnel de la santé. Un régime DASH (à forte restriction sodée) riche en fruits et légumes, en produits laitiers faibles en gras et en vandes et substituts faibles en gras, conformément au Guide alimentaire canadien, en plus des aliments faibles en sodium qui caractérisent le régime DASH, représente le meilleur moyen alimentaire de maintenir une pression artérielle saine. L'activité physique quotidienne est aussi un facteur important, alors ne cessez pas de bouger !

11. Je le saurais si ma pression artérielle était élevée. FAUX

L'hypertension artérielle est souvent qualifiée de tueur silencieux car beaucoup de gens en sont atteints sans le savoir. Faites vérifier votre pression artérielle régulièrement. Pression artérielle normale: 140/90.

12. Le sel gastronomique ou marin est meilleur pour la santé que le sel ordinaire. FAUX

Le chlorure de sodium est le principal élément de toutes les sortes de « sel ». Le nom chimique du sel est le chlorure de sodium, la principale source de sodium dans notre alimentation.

13. Le fait de suivre un régime alimentaire faible en sodium pourrait réduire le risque de crise cardiaque ou d'accidents vasculaires cérébraux (AVC) de 25 à 30 %. VRAI

La réduction de la consommation de sel peut réduire considérablement le risque d'AVC, de crise cardiaque et d'autres maladies cardiovasculaires.

14. La plupart des enfants et adolescents au Canada consomment trop de sodium. VRAI

Selon les résultats d'un sondage sur la nutrition mené récemment au Canada, la consommation de sodium alimentaire dépasse la limite maximale recommandée pour une bonne santé chez 80 % des enfants et adolescents. La limite maximale chez les enfants de 1 à 3 ans est de 1 500 mg, elle est de 900 mg chez les 4 à 8 ans, de 2 200 mg chez les 9 à 13 ans puis elle passe à 2 300 mg par jour à compter de l'âge de 14 ans.

15. ½ tasse de jus de tomates contient 40 fois plus de sodium qu'une seule tomate fraîche. .. VRAI

Une tomate contient 11 mg de sodium ½ tasse de jus de tomates contient 465 mg de sodium On ajoute beaucoup de sel lors de la transformation des aliments

16. Ma pression artérielle est bonne, alors je n'ai pas à m'inquiéter de mon apport alimentaire en sodium. FAUX

La pression artérielle augmente habituellement avec l'âge alors à peu près tout le monde devrait s'en préoccuper. Nous savons que la consommation de sodium est directement liée à la pression artérielle. Réduire l'apport en sodium afin de prévenir l'hypertension artérielle est important pour chaque adulte et enfant.

**Quel a été le degré de succès de votre groupe
 Vos connaissances sur le sodium – Pointage**

10-16 bonnes réponses

Félicitations!
Vous êtes futé(e) dans le domaine!

5-10 bonnes réponses

Bon travail!
Continuez à lire les étiquettes affichant la valeur nutritive

0-5 bonnes réponses

Oups! Veuillez visiter
www.hypertension.ca

Un diaporama est disponible sur le site web de Hypertension Canada à:
<http://www.hypertension.ca/fr/professional/downloadable-resources>