



FICHE

CONSEIL

N°35

Alimentation « pauvre en sel »

DEFINITION

Ce n'est pas une alimentation sans sel, mais contrôlée en sel. Cette alimentation est une vraie indication médicale qui doit être considérée comme un traitement.

RISQUES D'UNE PRESCRIPTION INADAPTEE (trop restreinte en sel)

- ◆ Risque de dénutrition liée au manque d'appétit
- ◆ Risque d'hyponatrémie (chute du taux de sodium sanguin)
- ◆ Risque de déshydratation

La prescription doit être réfléchie et justifiée.



INDICATIONS MÉDICALES

L'alimentation « pauvre en sel » apporte 5 à 6 g de sel par jour.

1 g de sel (ou NaCl) contient 400 mg de sodium (ou Na).

Elle est recommandée en prévention :

- ◆ des maladies cardiovasculaires (Eur Heart J 2016 ; 37 : 2129-200.),
- ◆ à visée thérapeutique dans la cirrhose avec ascite,
- ◆ en cas de surcharge volumique (œdèmes) en néphrologie (Nutr Clin Métabol 2019 ; 33 : 235-53.).

La majorité des sociétés savantes recommandent un régime pauvre en sodium, notamment en cas de décompensation cardiaque aiguë. Des études sont en cours concernant l'utilisation de l'alimentation « pauvre en sel » au cours de l'insuffisance cardiaque chronique.

La diminution des apports sodés doit être personnalisée, et ne doit pas diminuer les apports en énergie (ou calories), afin de limiter les risques nutritionnels.

Avant le début de l'alimentation, il convient de connaître la consommation spontanée en sel, et éventuellement les prises non identifiées (par exemple les comprimés effervescents).

Il est également important de contrôler le poids régulièrement afin de suivre l'évolution des œdèmes, et de contrôler l'équilibre nutritionnel.

Cette alimentation se fait uniquement sur prescription médicale.

6 A 8 G DE SEL PAR JOUR = ALIMENTATION NORMOSODEE

LES TYPES D'ALIMENTATION « PAUVRE EN SEL »

L'ALIMENTATION « PAUVRE EN SEL »	L'ALIMENTATION « PAUVRE EN SEL STRICTE »
<ul style="list-style-type: none"> ◆ Possible sur une durée longue ◆ 5 à 6 g de sel par jour 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Sur une très courte durée en cas de décompensation cardiaque ou HTA (Hypertension Artérielle) non contrôlée en situation aiguë en milieu hospitalier ◆ 2 g de sel par jour

EXEMPLE DE JOURNÉE ALIMENTAIRE « PAUVRE EN SEL »

PETIT-DÉJEUNER	DÉJEUNER ET DÎNER
<ul style="list-style-type: none"> ◆ Thé ou café léger ◆ Lait demi-écrémé ◆ Biscottes ou pain ◆ Beurre doux ◆ Confiture de fruits ◆ 1 verre de jus de fruits 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Viande, poisson, ou œuf ◆ Pommes de terre, riz ou semoule ◆ Légumes ◆ Fromage ◆ Biscottes ou pain

PETIT-DÉJEUNER	DÉJEUNER ET DÎNER
<ul style="list-style-type: none"> ◆ Thé ou café léger ◆ Laitage ◆ Œufs brouillés ◆ Avocat ◆ Biscottes ou pain ◆ Compote 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Charcuterie ◆ Viande, poisson, ou œuf ◆ Pommes de terre, riz ou semoule ◆ Légumes ◆ Laitage ◆ Biscottes ou pain



Il faut favoriser l'alimentation faite maison au maximum

EXEMPLE DE REPARTITION DE 6 g DE SEL SUR UNE JOURNEE

- ◆ 1 g de sel apporté par 1/3 de baguette
- ◆ 1 g de sel apporté par 2 portions de Camembert ou de Cantal
- ◆ 2 g de sel d'assaisonnement à ajouter à la cuisson ou à table



2 g de sel sont apportés naturellement par les aliments par les 3 repas sur la journée

Pour améliorer la monotonie de cette alimentation, vous pouvez utiliser :

- ◆ Les herbes aromatiques et épices
- ◆ Les aromates (ail, oignons, échalotes)
- ◆ Varier au maximum les familles d'aliments

LES ALIMENTS A LIMITER

La charcuterie	Le fromage	Le pain et produits de panification	Les produits industriels
<ul style="list-style-type: none"> ◆ Jambon cru ◆ Jambon cuit ◆ Saucisson sec ◆ Pâté, Rillettes ◆ Blanc de poulet, dinde en barquette ◆ Chorizo ◆ Bacon ◆ Saucisses, Andouille ◆ Boudin ◆ Chipolata, merguez 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Fromage à pâte molle ◆ Fromage à pâte pressée cuite ou pâte dure ◆ Fromage frais ◆ Fromage à pâte persillée 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Pain ◆ Biscottes ◆ Pain grillé ◆ Gressin ◆ Galette de blé type wrap ◆ Pain de mie ◆ Brioche ◆ Viennoiseries 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Biscuits ◆ Plats préparés ◆ Conserves ◆ Confiseries ◆ Gâteaux apéritifs ◆ Soupes ◆ Produits en saumure

Les produits de la mer	Les condiments	Médicaments
<ul style="list-style-type: none"> ◆ Crustacés ◆ Mollusques ◆ Fruits de mer ◆ Poissons fumés ou en conserves ◆ Surimi 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Sel de table ◆ Gros sel ◆ Fleur de sel ◆ Bouillon type cube ◆ Fond de veau, volaille ◆ Moutarde ◆ Sauces type ketchup ou mayonnaise 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Comprimés effervescents

QUELQUES ÉQUIVALENCES

1 g de sel est apporté par :

CHARCUTERIE

- ◆ ½ tranche de jambon cru
- ◆ 1 tranche de jambon cuit (porc ou volaille)
- ◆ 5 tranches de saucisson sec ou chorizo
- ◆ 70 g de pâté ou foie gras
- ◆ 1 saucisse, merguez ou chipolata

FROMAGE

- ◆ 2 portions (60 g) de Camembert ou Cantal
- ◆ 1 portion (30 g) de Roquefort ou Bleu
- ◆ 4 portions de Gruyère ou Comté
- ◆ 2 Babybel ou Vache qui rit

PRODUITS DE PANIFICATION

- ◆ 1/3 de baguette
- ◆ 4 à 5 tranches de pain complet
- ◆ 2 grandes tranches de pain de mie (ou 4 petites)
- ◆ 10 biscottes

MEDICAMENTS

- ◆ 1 g de Doliprane effervescent
- ◆ 1 g de Claradol effervescent
- ◆ 1 g de Panadol effervescent

PRODUITS INDUSTRIELS

- ◆ 2 viennoiseries
- ◆ 1 bol de céréales du petit-déjeuner
- ◆ 4 biscuits
- ◆ ½ brique de soupe
- ◆ 1 conserve de légumes
- ◆ 1 part de pizza, tarte ou crêpe salée
- ◆ ½ paquet de chips
- ◆ 20 cornichons
- ◆ 2 olives noires ou 4 vertes

PRODUITS DE LA MER

- ◆ 8 Crevettes (75 g)
- ◆ 20 petites moules
- ◆ 9 huîtres
- ◆ 1 tranche de saumon fumé
- ◆ 3 bâtonnets de surimi

CONDIMENTS

- ◆ ¼ de bouillon en cube
- ◆ 1 c.à.c de sauce soja ou Nuoc-Mâm
- ◆ 1 c.à.s de moutarde
- ◆ 4 c.à.s de ketchup
- ◆ 7 c.à.s de mayonnaise