

LE REGIME SANS SEL

DEFINITION

- ✓ Il n'y a pas un mais des régimes hyposodés.
- ✓ Ce ne sont pas des régimes totalement sans sel mais des régimes contrôlés en sel
- ✓ Ce ne sont pas des régimes de confort mais **de vraies indications médicales** qui doivent être considérées comme des traitements

1g de sel (ou NaCl) = 400 mg de sodium

RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES

- ✓ Le régime sans sel doit être adapté à chaque malade.
- ✓ La restriction sodée ne doit pas diminuer les apports en énergie (ou calories).
- ✓ Avant tout régime, il convient de connaître sa consommation spontanée en sel et éventuellement les prises non identifiées de sel (par exemple il y a du sel dans les comprimés effervescents)
- ✓ Contrôler régulièrement le poids afin de suivre l'évolution des œdèmes et de contrôler l'équilibre nutritionnel

➔ **L'un des objectifs des régimes hyposodés doit être une amélioration de la qualité de vie !**

RISQUES LIES A UNE PRESCRIPTION INADAPTEE OU TROP STRICTE

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

➔ **La prescription d'un régime sans sel doit être réfléchi et justifiée**

INDICATIONS MEDICALES AU REGIME SANS SEL

Il y a différents degrés d'indications en fonction des pathologies :

- ✓ Traitement de l'hypertension artérielle
= **6 à 8g de sel/jour = régime hyposodé large**
- ✓ Traitement de l'insuffisance cardiaque stabilisée sans œdème
= **4 à 6g de sel/j = régime hyposodé**
- ✓ Traitement de l'insuffisance cardiaque en phase aiguë, de la cirrhose avec ascite et de l'insuffisance rénale sous dialyse
= **2g de sel/j = régime hyposodé strict**

AQ.LINUT.INF.DIET.04
Date de création : 24/02/2009
Date de modification : 18/08/2010
Indice N°2

SOURCES DE SEL

Une alimentation « maison » **sans consommation** de produits industriels cuisinés et sans addition de sel apporte 600 à 800 mg de sodium soit environ 2 g de sel

<p><u>Produits laitiers</u></p> <p>1g de sel= 25g de roquefort 35g de bleu 40g de cantal 50g d'emmental ou de mozzarella 50 à 60g de camembert 3 parts de vache qui rit 60 à 70g de chèvre</p>	<p><u>Viande et charcuterie</u></p> <p>1g de sel = 15g de jambon cru 20g de salami ou de rosette 45g de jambonneau 50g de jambon cuit, de saucisse ou de pâté</p>
<p><u>Céréales/dérivés/féculents</u></p> <p>1g de sel = 1 viennoiserie 9 à 10 biscottes 60g de pain 70g de pain de mie 100g de chips</p>	<p><u>Poisson</u></p> <p>1g de sel= ½ l de moules 6 à 12 huîtres 15 langoustines cuites sans sel 30g de crevettes cuites 100g de poisson pané</p> <p><u>Fruits</u></p> <p>1g de sel= 2 olives noires 4 olives vertes</p>
<p><u>Légumes</u></p> <p>2 à 3 g de sel= 250g de légumes en conserves 1 part de potage industriel déshydraté ou en brique</p>	<p><u>Matières grasses</u></p> <p>1g de sel= 45g de beurre salé 100g de mayonnaise industrielle</p>
<p><u>Produits sucrés</u></p> <p>1g de sel= 1 pâtisserie 80g de petits beurrés 150g de madeleine 200g de cake ou pain d'épices</p>	<p><u>Boisson</u></p> <p>Les eaux minérales gazeuses et les boissons gazeuses dont le taux de Na>50mg/l sont contre indiquées Certains jus de fruits comme le jus de tomates</p>
<p><u>Condiments</u></p> <p>1g de sel= 1 cuillère à soupe de moutarde 50g de cornichons</p>	<p><u>Sel et comprimés effervescents</u></p> <p>1g de doliprane® effervescent = 816mg de NaCl 1g de claradol®= 844mg de NaCl 1g de panadol®= 854mg de NaCl</p>

AQ.LINUT.INF.DIET.04
 Date de création : 24/02/2009
 Date de modification : 18/08/2010
 Indice N°2

PROTOCOLES HYPOSODES

ALIMENTATION SANS SEL STRICTE

= **2g de sel (comme indiqué en 1er page)**

- ✓ Cuisson sans sel
- ✓ Pain ou biscotte sans sel
- ✓ Aucun aliment salé

ALIMENTATION HYPOSODEE

= **4 à 6g de sel**

Protocole 1

- ✓ Cuisson sans sel
- ✓ **Pas d'aliment salé sauf :**
 - Pain salé (environ ½ baguette répartie sur la journée)
 - 1 portion de fromage ou une charcuterie/jour

Protocole 2

- ✓ Cuisson sans sel
- ✓ Aucun aliment salé
- ✓ 3 sachets de 1g de sel/jour à répartir selon les goûts

Protocole 3

- ✓ Cuisson normale avec environ 3g de sel d'addition
- ✓ Pain ou biscotte sans sel
- ✓ Aucun aliment salé

ALIMENTATION HYPOSODEE LARGE

= **6 à 8 g de sel**

- ✓ Cuisson normale avec environ 3g de sel d'addition
- ✓ Pain salé
- ✓ Aliments salés (1 portion de fromage, une charcuterie, conserves)

A 8g de sel, l'alimentation est considérée comme normo sodée

Pour améliorer le goût, utiliser des herbes, des épices et des aromates

MAITRISER LES APPORTS EN SEL SANS LES SUPPRIMER ASSURE UNE MEILLEURE ADHESION AU REGIME SUR LA DUREE

DEMANDEZ CONSEIL A VOTRE MEDECIN LORS DE DIFFICULTES A LA MISE EN PRATIQUE DE VOTRE REGIME OU POUR SON ELARGISSEMENT

AQ.LINUT.INF.DIET.04
Date de création : 24/02/2009
Date de modification : 18/08/2010
Indice N°2