

Protégez votre *santé* : consommez peu de sel !

Trop de sodium (le sel contient du sodium) dans l'alimentation peut causer l'hypertension artérielle. Un Canadien sur cinq souffre d'hypertension artérielle, un facteur de risque important de crise cardiaque, d'accident vasculaire cérébral, et de maladies rénales.

Cette maladie ne présente pas de signes manifestes ou de symptômes, c'est pourquoi on l'appelle souvent « le tueur silencieux ». La seule façon de déterminer si vous souffrez d'hypertension artérielle est de la mesurer¹.

Changer de mode de vie et diminuer la consommation quotidienne de sodium peut aider à réduire considérablement l'hypertension artérielle et les problèmes de santé connexes.

Santé Canada vise à faire passer la consommation de sodium du Canadien moyen à 2300 mg d'ici 2016 et à 1500 mg à long terme. Le Canadien moyen consomme actuellement plus du double de la quantité à atteindre en 2016.

¹ Hypertension Canada (www.hypertension.ca/fr)



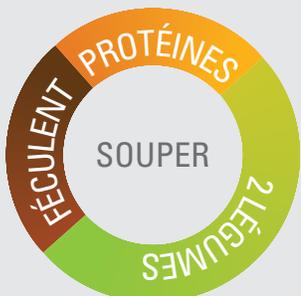
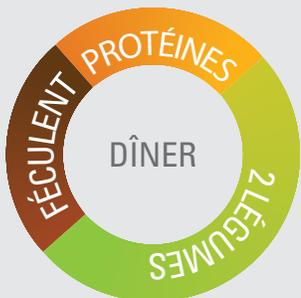
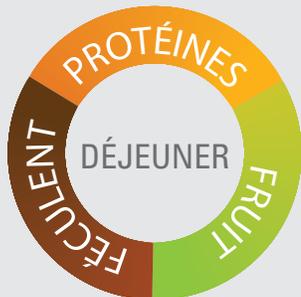
TROP DE SODIUM DANS L'ALIMENTA- TION PEUT CAUSER L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE



VOULEZ-VOUS ÊTRE EN MEILLEURE SANTÉ TEL QUE LE RECOMMANDE « BIEN MANGER AVEC LE GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN » ?

Alors, commencez par adopter un régime alimentaire sain et bien équilibré.

- Mangez trois repas par jour et veillez à ce que chaque repas comprenne une source de protéines, quelques sources de légumes (fruits au petit déjeuner) et une source de grains.
- Essayez de manger des collations contenant des protéines entre les repas pour éviter d'avoir trop faim. Ceci vous aidera à garder vos portions de repas sous contrôle.
- Gardez un œil sur les aliments transformés car ils peuvent avoir une teneur élevée en sodium. Lisez attentivement l'étiquette.



POULET DANS UNE SAUCE AUX POMMES ET À LA MOUTARDE Portions : 4

Valeur nutritive par portion :

calories 470 | protéines 62 g | lipides 10 g |
gras saturés 5 g | glucides 28 g | fibre 3 g |
cholestérol 170 mg | sodium 165 mg | potassium 28% |
calcium 4% | fer 10% | vitamine A 25% | folate 4% |
vitamine C 25% | vitamine B12 51%

Pour plus de recettes à faible teneur en sodium, visitez www.poulet.ca.

CONSEILS POUR GARDER VOTRE TENSION ARTÉRIELLE SOUS CONTRÔLE :

- Planifiez vos repas ! La plupart des personnes qui ne le font pas, choisissent des aliments rapides, pratiques et faciles à préparer qui contiennent souvent beaucoup de sodium.
- Préparez plus afin de réduire la quantité de sodium que vous consommez ! En cuisinant de grosses quantités pendant les fins de semaine, cela vous aidera à gagner du temps pour la semaine chargée. Des soupes, des ragoûts et des plats principaux faits maison peuvent contribuer à réduire la quantité de sodium et d'ingrédients contenant du sel.
- Utilisez des exhausteurs de goût naturels comme le jus de citron, l'ail, les fines herbes ou les oignons. Des produits à base d'aromates mélangés à l'avance et naturellement pauvres en sodium sont disponibles. Les condiments tels que la mayonnaise, le ketchup, et les trempettes regorgent de sodium (et de graisses).
- Mangez des aliments frais ! On ajoute souvent du sel dans les aliments pour accroître leur durée de vie sur les étagères. Essayez de manger autant que possible les produits venant directement de la ferme et profitez très souvent des aliments frais. Choisissez des ingrédients simples.
- Lisez le tableau de « valeur nutritive » qu'on trouve sur la plupart des aliments emballés. Essayez de choisir des aliments qui contiennent moins de 200 mg de sodium. Si vous choisissez des aliments à haute teneur en sodium, veillez à ce que tout votre repas ne contienne pas plus de 800 mg de sodium.
- Soyez actif ! Les recherches ont démontré qu'une activité physique régulière et l'exercice aident à prévenir et (ou) réduire de nombreux problèmes de santé, notamment l'hypertension artérielle. Essayez d'être actif plus de 4 fois par semaine. L'exercice augmente votre métabolisme et améliore votre fonction cardio-vasculaire.
- Maintenez un poids santé ! Avoir un poids santé et moins de masse adipeuse est bénéfique pour votre cœur car il n'a pas à travailler autant. Avoir moins de poids au niveau de l'abdomen contribuera également à réduire considérablement votre risque de souffrir d'hypertension artérielle, de problèmes cardiaques et de diabète.
- Évitez une consommation excessive d'alcool ! L'alcool peut augmenter votre tension artérielle. Les femmes ne devraient pas consommer plus d'une boisson alcoolisée par jour et les hommes ne devraient pas boire plus de deux verres par jour.