

LE REGIME SANS SEL

La consommation journalière normale en sel est de 6 à 8 g. On exige chez l'insuffisant cardiaque dans la vie courante un régime sans sel modéré de 4 à 5 g de NaCl. Le régime strict de 1 à 2 g de NaCl est uniquement indiqué en cas d'une insuffisance cardiaque aiguë lors de l'hospitalisation.

Quelques conseils :

- Eviter les aliments de conserve cuisinés.
- Eviter la charcuterie et le jambon.
- Eviter les fromages (en particulier le Roquefort, la Fêta, le Cantal, Bleu, le Maroilles, le Gruyère) sauf trois fromages qui sont autorisés (Comté, Emmenthal, et chèvre frais) à teneur en sel faible (60 à 90 mg de sel pour 30 gr de fromage).
- Eviter l'eau gazeuse (plus particulièrement l'eau de Vichy). Seules les eaux de Perrier et de Salvetat sont autorisées. Il s'agit d'eaux gazeuses naturelles sans NaCl.
- Eviter les jus de légumes du commerce (jus de tomate) mais autoriser les jus de fruits pressés.
- Eviter les condiments : moutarde, ketchup et plus particulièrement les olives. Toutefois il existe dans le commerce de la moutarde et du ketchup sans sel.
- Les poissons sont autorisés sauf l'anchois, le saumon fumé, le homard, le caviar.
- Eviter le pain, les biscottes et les gâteaux secs et conseiller dans la mesure du possible du pain sans sel.

Sels de substitution :

Les deux sels qui restituent le mieux le goût sont le sel Xal et le sel Bouillet mais ils ont l'inconvénient d'être riches en potassium (0.5 g de KCl pour un gramme de ces sels). Un sel allégé vendu sous la marque sel D n'est pas conseillé car il reste riche en NaCl.

Teneur des aliments en sel :

Aliments riches en sel	Teneur en sodium (en mg/100 g)
<i>Poissons :</i> anchois œufs de lump/caviar saumon fumé homard	 3 700 1 700 1 200 500
<i>Charcuteries :</i> saucisson sec et jambon sec salami jambon fumé saucisse charcuterie moyenne	 2 100 1 800 1 600 1 000 800
<i>Fromages :</i> Roquefort Féta fromage fondu type crème de gruyère, carré de l'est, Cantal, Bleu, Maroilles	 1 600 1 450 1 100
<i>Féculents :</i> pain pâtisseries biscottes gâteaux secs	 650 500 350 300
<i>Boissons :</i> eau de Vichy jus de tomates	 1 600 à 1 700 300
<i>Condiments :</i> olives moutarde ketchup	 3 300 2 245 1 120

Sources : Répertoire général des aliments, 2^e édition (ed : Tec et Doc, 1995)

Liste des aliments permis et des aliments interdits :

	Aliments permis	Aliments interdits
Laitages	<ul style="list-style-type: none"> • laits entier ou écrémé • fromages blancs, suisses • yaourts nature ou aromatisés • fromages naturellement sans sel : 30 g/ (Comté, Emmenthal, chèvre frais) 	<ul style="list-style-type: none"> • fromages salés au-delà des quantités éventuellement autorisées
Viandes	<ul style="list-style-type: none"> • viandes fraîches et abats • viandes surgelées et non cuisinées 	<ul style="list-style-type: none"> • viandes en conserves • viandes surgelées • viandes salées et fumées • charcuteries et jambon
Œufs	<ul style="list-style-type: none"> • tous 	<ul style="list-style-type: none"> • œufs en gelée
Féculents	<ul style="list-style-type: none"> • pommes de terre • pommes frites surgelées 	<ul style="list-style-type: none"> • pommes de terre cuisinées du commerce : chips, pommes noisettes, dauphines, etc.
Céréales	<ul style="list-style-type: none"> • pâtes, riz, semoules • pain et biscottes sans sel 	<ul style="list-style-type: none"> • ravioli, cannelloni, quenelles • pain et biscottes salés au-delà des quantités permises • produits de boulangerie : croissants, brioches, etc. • biscuits, pâtisseries • céréales pour petit-déjeuner
Légumes- verts - secs	<ul style="list-style-type: none"> • légumes verts frais • légumes surgelés non cuisinés • potages « maison » • lentilles, pois cassés, flageolets, pois chiches 	<ul style="list-style-type: none"> • légumes en conserve • légumes surgelés ou cuisinés • choucroute • potages du commerce • légumes secs en conserve
Fruits	<ul style="list-style-type: none"> • tous les fruits frais ou en conserve (fruits au sirop, compote) • fruits surgelés • fruits secs : pruneaux, dattes, figes, raisins, etc. • fruits oléagineux nature 	<ul style="list-style-type: none"> • fruits oléagineux salés : cacahuètes, pistaches, amandes
Produits sucrés	<ul style="list-style-type: none"> • sucre et tous ses dérivés : miel, confiture, gelée, bonbons, chocolat, pâte d'amandes, etc. • glaces et sorbets 	<ul style="list-style-type: none"> • pâtisseries industrielles

Matières grasses	<ul style="list-style-type: none"> • beurre non salé • « beurre allégé », margarine • huiles végétales : soja, maïs, colza, olive, tournesol, <i>etc.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • beurre salé ou demi-sel • saindoux, lard salé
Boissons	<ul style="list-style-type: none"> • eau ordinaire, eaux minérales non gazeuses • eaux gazeuses : Perrier, Vittel, nature ou aromatisés • sodas : Coca ou Pepsi-cola, Schweppes, Gini, Ricqlès, limonades • jus de fruits naturels 	<ul style="list-style-type: none"> • eau du robinet adoucie • eaux gazeuses non citées • jus de légumes du commerce
Alcools	<ul style="list-style-type: none"> • en quantité modérée 	
Épices	<ul style="list-style-type: none"> • ail, oignon, échalote • fines herbes : persil, thym, laurier, estragon, cerfeuil, ciboulette, basilic, romarin • épices : poivre, piment, curry, paprika • aromates : noix de muscade, genièvre, clou de girofle, fenouil, <i>etc.</i> • coulis de tomates fraîches • vinaigre • condiments : moutarde, câpres, cornichons sans sel, • vanille, fleur d'oranger 	<ul style="list-style-type: none"> • sel • sel de céleri • sauces du commerce • sauce de soja, nuoc-mâm • bouillon Kub, Viandox • sauce, concentré de tomates • condiments salés
Divers	<ul style="list-style-type: none"> • sel de régime : Xal, <i>etc.</i> • levure de boulanger 	<ul style="list-style-type: none"> • médicaments effervescents • bicarbonate de soude • levure chimique

ALIMENTS AUTORISES	
POISSON FRAIS SURGELE NON CUISINE	
VIANDE FRAICHE SURGELEE NON CUISINEE VOLAILLES ŒUFS	
LEGUMES FRAIS FRUITS FRAIS	

Conseils de préparation :

Les poissons en papillote, au micro-onde, à la poêle, sur le grill, à la vapeur.
 Les viandes grillées, rôties, braisées, aromatisées avec herbes et épices.
 Les légumes à la vapeur, à l'eau dans un volume réduit, à l'huile d'olive.
 Les féculents à l'eau.

Compenser l'absence de sel avec

jus de citron, persil, ail, épices, échalote, tomates fraîches, thym, ciboulette, curry, safran, paprika...

ALIMENTS AUTORISES	
LAITAGES Lait Yaourts Crèmes desserts Glace	
CEREALES FECULENTS Pâtes, Riz, Semoule, Pommes de terre, préparés <u>sans sel</u> PAIN & BISCOTTES <u>sans sel</u>	
BOISSONS Eaux plates Perrier Salvétat San Pellegrino	

ATTENTION CE REGIME NE SE SUBSTITUE PAS A D'AUTRES REGIMES PRESCRITS PAR VOTRE MEDECIN (régime diabétique, sans graisse, ...)

ALIMENTS A EVITER	
CRUSTACES POISSON FUME & Morue, Surimi, Conserves, Poisson Pané	
CHARCUTERIE VIANDE FUMEE JAMBON	
CONSERVES PRODUITS PREPARES SURGELES CUISINES DU COMMERCE (Soupe industrielle) Additifs de Conservation	

*** Additifs de fabrication contenant du sel de sodium :**

Conservateurs: E201, E211, E221, E222, E223, E250, E251, E262, E281
 Antioxydant: E301.
 Emulsifiants: E325, E331, E335, E337, E339, E350, E401, E481, E482, E483.
 Acides: E536, E541, E554, E555, E556.
 Exhausteurs de goût: E621, E627, E63

EVITER LES MEDICAMENTS EFFERVESCENTS, LA LEVURE CHIMIQUE

ALIMENTS A EVITER	
FROMAGES En particulier Feta, carré de l'est, Maroilles, Roquefort Bleu, Cantal	
PAINS BISCOTTES PRODUITS DE BOULANGERIE	
EAU GAZEUSE Vichy, Badoit JUS DE LEGUMES BOISSONS ALCOOLISEES	

EQUIVALENCE 1 gr de SEL

60 gr de pain salé (1/4 de baguette) ou 1 viennoiserie
 30 gr de fromage peu salé (Emmenthal, Comté ou Chèvre frais)
 50 gr de jambon blanc (1 tranche)
 100 gr de thon en boîte égoutté ou 2 sardines