

Consommez-vous trop de sel?



Saviez-vous que les Canadiens de tout âge dépassent largement la consommation de sel recommandée? De plus, l'apport des Québécois est le plus élevé au pays.

Êtes-vous une de ces personnes?

Quelques faits...

Le sel est un minéral essentiel au bon fonctionnement de notre système. Par contre, une personne sur trois est sensible aux effets du sodium qui se trouve dans le sel. En quantité excessive, ce dernier peut faire augmenter la tension artérielle, les risques des maladies du cœur et les risques d'ACV.

Il est recommandé que les personnes en bonne santé limitent leur consommation de sodium à un maximum de 2 300 mg par jour, tandis que les personnes qui souffrent d'hypertension devraient limiter leur apport de 1 495 à 2 300 mg de sodium par jour. Une cuillerée à thé de sel équivaut à 2 325 mg de sodium.

Quelles sont les sources* principales de sodium des Canadiens?

Des faits étonnants :

- le sel que l'on ajoute à table représente seulement 5% de l'apport quotidien de sodium.
- les pizzas, sandwiches, sous-marins, hamburgers et hot-dogs représentent, par contre, plus de 19% de l'apport en sodium des Canadiens.

Consommation moyenne de sodium*

Groupe d'âge (hommes et femmes)	Consommation moyenne (mg)	Apport suffisant (AS) (mg)	Conclusion
14 à 18	3 534	1 500	Plus de 2 fois supérieure aux recommandations
19 à 50	3 317	1 500	
51 à 70	2 953	1 300	
71 et plus	2 591	1 200	

Combien y a-t-il de sodium* dans...

LÉGUMES ET FRUITS	VIANDES ET SUBSTITUTS
Champignons en conserve (1/2 tasse) 350 mg	Jambon régulier rôti (75 g) 1 039 mg
Choucroute en conserve (1/2 tasse) 496 mg	Pepperoni, boeuf et porc (10 tranches) 966 mg
Jus de légume (1/2 tasse) 350 mg	Saumon fumé (2 morceaux) 800 mg
Sauce tomate en conserve (1/2 tasse) 678 mg	Saucisse italienne au porc (1) 905 mg
LAIT ET SUBSTITUTS	METS COMPOSÉS
Brie (50 g) 315 mg	Pizza toute garnie (1/6 d'une 12") 629 mg
Cheddar faible en gras (18% mg) 453 mg	Sandwich chaud au poulet (1) 1 344 mg
Fromage cottage 1% mg (1/2 tasse) 500 mg	Sandwich club (1) 1 152 mg
Fromage feta (50 g) 558 mg	Quesadilla avec viande (1) 1 265 mg
PRODUITS CÉRÉALIERS	
Bagel nature (10 cm diam) 379 mg	
Céréales Raisin Bran (1 tasse) 367 mg	
Croissant au beurre (1) 424 mg	
Nouilles ramen, sèches (1 sachet) 1 344 mg	
Pain club blanc sans gras sans sucre ajoutés St-Méthode (2 tranches) 280 mg	
Pain club 100% blé entier, sans gras sans sucre ajoutés St-Méthode (2 tranches) 280 mg	
Pain club 12 grains moulus, sans gras sans sucre ajouté St-Méthode (2 tranches) 340 mg	

* Références disponibles sur le site www.boulangieriestmethode.com

3 coups de cœur SANTÉ
de la boulangerie St-Méthode :

Club blé entier
Club multi grains
(12 grains moulus)
Miche grains entiers

MOINS DE SEL
PLUS DE FIBRES



ON N'Y MET QUE DU BON