

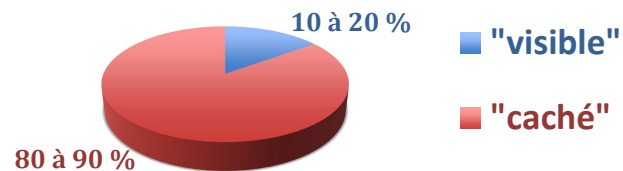
L'ALIMENTATION

**Les médicaments ne sont qu'une partie du traitement nécessaire à votre cœur.
L'alimentation est aussi un élément-clé pour garder votre cœur en bonne santé.**

Dans le cadre de l'insuffisance cardiaque, on cherche à limiter les apports en sel car le sel retient l'eau dans le corps et peut donc fatiguer le cœur.



Le Sel dans l'alimentation



On trouve le sel sous deux formes :

- ✓ **Le sel « visible »**, celui que nous rajoutons en cuisinant ou à table. Il ne représente que 10 à 20% de notre consommation de sel !
- ✓ **Le sel dit « caché »**, présent naturellement dans les aliments ou rajouté pendant la fabrication. On en trouve plus particulièrement dans **la charcuterie, les condiments** (moutarde, bouillon...), les soupes mais aussi **les préparations sucrées** (viennoiseries, biscuits).

1 g de sel équivaut à...	1 tranche de jambon	50g
	¼ de baguette ou 4 tranches de pain de mie	80g
	2 rondelles de saucisson	20g
	1 part de pizza	
	1 bol de soupe en brique ou en sachet	
	1 poignée de biscuits apéritifs ou de chips	
	1 sachet de sel en restaurant	
	1 croissant	
	1 part de fromage	40g
	2 filets de maquereau ou 3 sardines en boîte	
1 verre de jus de tomate		

Comment donner du goût à ses aliments ?

Il existe de multiples façons d'assaisonner vos plats sans utiliser de sel :

- ♥ **Herbes aromatiques** (thym, basilic, estragon...) : en sachets, surgelés, fraîches en pot...
- ♥ **Jus de citron ou vinaigre** (balsamique, de cidre, de framboise...)
- ♥ **Épices** (curry, paprika, piment d'Espelette, noix de muscade...) et différentes variétés de **poivre**
- ♥ **Ail, oignon, échalotes...** frais ou surgelés

Attention aux mélanges d'épices ou d'aromates (type « mélange mexicain ») qui contiennent parfois du sel. Lisez bien les étiquettes !

<i>J'aime...</i>	<i>Je privilégie</i>	<i>J'évite</i>
Les légumes	Les surgelés au naturel ou les légumes frais	Les conserves, les jus de légumes
La soupe	La soupe faite maison	Les briques ou les sachets
L'apéritif	Les légumes (tomates cerises, concombre, radis...), les cacahuètes ou noix de cajou SANS SEL AJOUTÉ	Les chips, la charcuterie, les biscuits apéritifs, les olives
Les produits de la mer	Les poissons blancs et le saumon au naturel	Tous les crustacés et coquillages, les poissons fumés, les pâtés de poisson, les conserves (thon, sardines, anchois...)
Le fromage	Le fromage sans sel (chez les fromagers) OCCASIONNELLEMENT ET EN PETITE QUANTITE : l'emmental ou le chèvre frais	La feta, les pâtes persillées (roquefort, bleu, fourme d'Ambert), le cantal, le morbier
Les assaisonnements / condiments	Le poivre, le vinaigre, la moutarde sans sel Les épices, les herbes, le jus de citron	La sauce soja, les cubes de bouillon, les câpres, le concentré de tomates, le sel de céleri
Les desserts	Les gâteaux faits maison	La levure chimique, les viennoiseries
L'eau gazeuse	Perrier®, Salvetat®, San Pellegrino®	Les autres marques

Quelques conseils :

1. **Lisez bien les étiquettes !** A retenir : **1g de SODIUM = 2,5g de SEL !**
2. Evitez les médicaments effervescents, riches en sel
3. Ne salez pas vos plats pendant la cuisson et n'apportez pas la salière à table pour éviter d'être tenté
4. Au restaurant, précisez au serveur que vous mangez sans sel. Evitez les fast-foods.
5. **N'utilisez pas les sels « de régime »**, souvent riches en potassium (qui a une action sur la contraction du cœur)
6. **Faites la cuisine !** Les plats préparés (traiteur ou industriels, même sucrés) contiennent beaucoup de sel.
7. Veillez à avoir une **alimentation équilibrée** : limitez les matières grasses et l'alcool, mangez des légumes et des fruits tous les jours, buvez au moins 1 litre d'eau par jour.

Votre cardiologue vous indiquera quelle **quantité quotidienne totale de sel** vous pouvez consommer :

2 grammes **3 grammes** **4 grammes** **5 grammes** **6 grammes**