

Corps du texte

- [1.Ou'est-ce que le régime sans sel ?](#)
- [2.Quels sont les aliments interdits dans le régime sans sel ?](#)
- [3.Quels sont les aliments autorisés dans le régime pauvre en sel ?](#)

Qu'est-ce que le régime sans sel ?

Le sodium (ou Na) est contenu dans le sel que l'on ajoute aux aliments pour leur donner du goût et/ou pour les conserver. Du sel est ainsi ajouté dans tous les aliments cuisinés et dans toutes les conserves, à l'exception des conserves spéciales « pauvres en sel ». Il y a également du sodium de façon naturelle dans de nombreux aliments comme le lait, la viande, le poisson, les œufs, le fromage et en faible quantité dans les légumes. Dans le régime sans sel, les aliments très salés sont interdits et les autres aliments doivent être cuisinés sans ajout de sel.

Quels sont les aliments interdits dans le régime sans sel ?

Les aliments très salés sont interdits.

Parmi les viandes et les poissons : la charcuterie, le jambon, les pâtés, les rillettes, les viandes et poissons fumés, les crustacés comme le crabe et les crevettes, les œufs de poissons, toutes les conserves, le poisson pané surgelé.

Parmi les laitages : tous les fromages non frais sauf les fromages sans sel.

Parmi les céréales : le pain et les biscottes, les biscuits variés, les biscuits d'apéritif, les céréales de petit-déjeuner (corn flakes, flocons d'avoine), les pâtisseries du commerce.

Parmi les légumes : tous les légumes en boîte, les pommes chips, les pommes dauphine, les plats cuisinés du traiteur ou surgelés, les potages tout prêts en boîte ou en sachet, les olives, les cornichons en boîte. Certaines conserves de légumes sont préparées « sans sel ». La teneur en sodium est indiquée sur la boîte ou sur l'emballage des légumes sous vide.

Parmi les corps gras : le beurre salé, la plupart des margarines, le lard.

Parmi les boissons : les jus de tomate, les jus de légumes, certaines eaux en bouteille (Vichy, St Yorre, Badoit)

D'autres aliments sont riches en sel, en particulier le sel de céleri, la moutarde, les sauces du commerce, les bouillons, la levure chimique.

Quels sont les aliments autorisés dans le régime pauvre en sel ?

Tous les aliments « naturels », conservés par le froid (surgelés ou congelés) ou sous vide, et non cuisinés de façon industrielle. Il faudra vérifier sur l'étiquette que du sel n'y a pas été ajouté.

Les aliments diététiques ou de régime pour lesquels il est indiqué « à teneur en sodium réduite ou très réduite », c'est-à-dire contenant 40 à 120

Régime sans sel

Publié sur le site Tous à l'école (<http://tousalecole.fr>)

milligrammes de sodium pour 100 grammes d'aliment. On peut ainsi trouver des fromages, des pâtés, du jambon, des biscottes, des biscuits, de la moutarde, des cornichons, de la sauce tomate, des céréales pour le petit déjeuner, des margarines, des boissons variées, du chocolat.

S'informer sur les maladies et leurs conséquences [Traitement par corticoïdes](#) [1]

[2]

Liens:

[1] <http://tousalecole.fr/content/traitement-par-cortico%C3%AFdes>

[2] <http://tousalecole.fr/content/r%C3%A9gime-sans-sel>