

La semaine du cœur

Comme chaque année, la Ligue Cardiologique Belge organise la semaine du cœur. Celle-ci aura lieu du 26 septembre au 2 octobre.

A cette occasion, nous avons décidé de mettre l'accent sur la consommation de sel. En effet, nous savons qu'il existe une corrélation entre l'ingestion importante de sel et l'hypertension artérielle. De plus, l'hypertension prédispose aux maladies cardiovasculaires comme l'infarctus du myocarde ou l'accident vasculaire cérébral. Ensemble, ils constituent les premières causes de décès dans notre pays. C'est pourquoi, nous vous proposons des astuces pour diminuer votre consommation de sel au quotidien.

Comment réduire sa consommation de sel ?

Conseils

- Cuisinez les aliments sans sel,
- Remplacez le sel par des épices, herbes aromatiques, aromates, citron,...
- Évitez de placer la salière à table.
- Évitez les aliments très salés comme les charcuteries, les biscuits d'apéritifs, les potages en sachets,...
- Évitez les plats préparés industriellement qui contiennent beaucoup de sel
- Et surtout, avant de resaler, goûtez.

Astuces

Préférez les salières à multiples petits trous à celle qui n'en ont qu'un seul. Le débit sera plus faible et la quantité de sel ajouté réduite.

Afin de réduire les doses, vous pouvez ajouter dans votre salière des épices ou des aromates, la quantité de sel sera moins importante.

Voici quelques exemples:

- Salière méditerranéenne : sel de table accompagné d'un mélange de basilic, origan, persil et thym pulvérisés ;
- Salière orientale : sel de table accompagné de gingembre, curry et cardamome en poudre ;
- Salière mexicaine : sel de table accompagné de cumin et poudre de chili ;
- Salière classique : sel de table accompagné de poivre gris ou blanc.

Plutôt que d'ajouter du sel en agitant vigoureusement la salière au-dessus de votre assiette, prenez un peu de sel dans le creux de la main afin de mieux visualiser la quantité.

Déchiffrer les étiquettes

La teneur en sel ou en sodium n'est pas toujours indiquée au niveau de l'étiquetage nutritionnel car la loi ne l'y oblige pas.

➤ L'étiquetage informatif comprenant la liste des ingrédients

Lorsque l'étiquetage n'indique pas la teneur en sel ou en sodium du produit, vous pouvez toujours vous référer à la liste des ingrédients. Cependant, la présence de sel n'est pas toujours clairement indiquée.

Dans ce cas, voici une liste de substances qui doivent attirer votre attention car elles contiennent du sodium :

- Sel ou chlorure de sodium (NaCl),
- Sel nitrité, nitrite de sodium ou sulfite de sodium (E514),
- Glutamate monosodique ou glutamate de sodium (E514),
- Citrate disodique ou trisodique ou citrate de sodium (E331),
- Phosphate de sodium (E339) ou phosphate monosodique,

- Sel d'ail, Sel d'oignon, Sel de céleri,
- Accent (glutamate monosodique),
- Bicarbonate de sodium (E500), Bicarbonate de soude.

D'une manière générale, tous les composés comportant le nom « sodium » ou l'adjectif « sodique » contiennent du sel.

Il faut également se méfier du sel qui peut être présent sous une autre forme :

- « mélange mexicain » ou « mélange d'épices »
- Sauce de soja, sauce d'huîtres ou sauce de poisson
- La mention « fumé » sous entend un salage préalable
- Les denrées « cuisinées » ou « assaisonnées » contiennent du sel ajouté.

➤ L'étiquetage nutritionnel (il n'est pas obligatoire)

La teneur n'est obligatoire sur l'étiquette que lorsqu'il s'agit d'un produit à teneur réduite en sodium par rapport au produit standard.

Néanmoins, l'industrie utilise quelques notions pour indiquer une teneur en sel abaissée :

- La mention « à teneur en sodium réduite » ou encore « appauvrie en sodium », « à faible teneur en sodium » signifie qu'il n'y a pas d'ajout de sel dans le produit et que la teneur en sodium est réduite de moitié par rapport à celle de l'aliment courant.
- La mention « très réduit en sodium » ou « très appauvri en sodium » indique que l'aliment renferme moins de 40mg de sodium par 10g de produit (20mg pour les produits de panification : pain, biscotte,...)
- L'indication « sans sel ajouté » annonce qu'il n'y a pas eu de sel ajouté lors de la fabrication de l'aliment ou du plat. Le produit peut tout de même renfermer des quantités de sodium relativement importantes (apportées par les aliments eux-mêmes). Pensez à vérifier les teneurs en sodium indiquées au niveau de l'étiquetage nutritionnel.
- Pour un produit « sans sodium », vous avez la garantie que la teneur en sodium est inférieure à 5 mg pour 100g d'aliment.

Voici différentes épices, herbes aromatiques et différents aromates accompagnés de leurs utilisations et de leurs associations :

- **Clou de girofle** : Ayant une saveur légèrement piquante et sucrée, les clous sont utilisés pour les courts-bouillons, les marinades, ainsi que les sauces, potages, potées,...Il se retrouve également dans de nombreux mélanges d'épices.

Associations : Cannelle, cinq épices (anis, graines de fenouil, casse, poivre de Sichuan), épices à pickles, pomme,...

- **Noix de muscade** : permet de relever des plats fades, tels que les sauces, stoemp, purée, risotto, quiches,...

Associations : Agrumes, pomme,...

- **Safran** : L'arôme particulier, épicé trouve sa place dans les plats typiques tels que paella, soupe de poisson, risotto. Mais aussi dans les sauces, ragoûts, poissons, riz.

- **Piment** : Le goût piquant va permettre de relever de nombreux repas, tel que le chili con carne. Les piments sont utilisés essentiellement dans les sauces, par exemple pour les plats de pâtes mais aussi pour parfumer les huiles.

Associations : Curcuma, paprika

- **Basilic** : Les feuilles peuvent parfumer de nombreuses salades, principalement celles aux tomates. Le basilic est également souvent employé pour les sauces. Il compose également le célèbre pesto (basilic, pignons de pin, ail, huile olive, parmesan). Les restes non utilisés peuvent être conservés dans du vinaigre, celui-ci en devient agréablement parfumé.

Associations : Tomates, piment, ...

- **Romarin** : Le romarin est utilisé pour aromatiser les viandes blanches, volailles, poissons et gibiers. Il se marie très bien avec le veau et l'agneau rôti ou grillé. Il est idéal pour aromatiser les sauces tomates, le riz, les gratins de pommes de terre, les omelettes, les marinades, les ragoûts mais aussi les huiles et le vinaigre. Il peut être utilisé dans un bouquet garni.

Associations : Thym, laurier, persil, sarriette, sauge, fenouil,...

- **Thym** : Le thym est un composant des bouquets garnis utilisés dans la préparation des ragouts et des soupes. Il est parfait pour les marinades (de gibier, chevreuil, sanglier), les civets de lièvre, les gibelottes de lapin.

Associations : Laurier, persil, romarin, serpolet, sauge, origan, marjolaine, basilic,...

- **Origan** : L'origan assaisonne les goulaches, brochettes d'agneau grillées et poissons au four. Il peut être utilisé dans tous les plats méditerranéens, les vinaigrettes et les marinades.

Associations : Marjolaine, herbes de Provence

- **Sauge** : La sauge permet l'assaisonnement des charcuteries, porc, anguille, viandes blanches et volailles. Elle est également employée dans les marinades et farces.

Associations : Sarriette, poivre.

- **Coriandre** : La coriandre fraîche va accompagner les crudités, légumes, marinades et charcuteries (utiliser les feuilles comme du persil). La coriandre en graine ou fraîche peut être utilisée dans les plats grecs, orientaux et asiatiques (tajine, couscous, wok,...).

Associations : Cumin pour les plats orientaux et asiatiques. La coriandre est un des composants du curry.

- **Cumin** : Parfume les viandes et les légumes. Il est utilisé dans le chili con carne, le couscous, les tajines, les brochettes,...

Associations :

- **Ciboulette, persil et cerfeuil** : Ils donneront une petite touche colorée à n'importe quelle salade composée ou une saveur particulière à une omelette de pommes de terre, par exemple. Ils aromatisent également très bien les sauces froides à base de yaourt ou de fromage blanc.

Bien sûr, n'oubliez pas l'ail, l'échalote, le curry et bien d'autres.

Recette utile sans ajout de sel :

Marinade au thym et aux poivres

Ingrédients	Préparation
- 1 bouquet de thym - 8c.à c. de fenouil - 4c.àc. de mélange de baies - 2 citrons - 14c.às. huile olive	Effeuille le thym, le mélanger aux graines de fenouil et au mélange 5 baies moulu. Ajoutez le zeste de citron et l'huile d'olive. Laissez reposer 3 heures. Prenez votre viande ou poisson et badigeonner-le avec la marinade.

Liens utiles :

Calculer votre propre risque à 10 ans de décès cardiovasculaire

- <http://www.cardiologischeliga.be/documents/risque.pdf>

Site de la Ligue Cardiologie Belge, semaine du cœur

- http://www.cardiologischeliga.be/fr/cardio_week_2011.cfm