



## Le sel au banc des accusés

Le sel a sa place au sein d'une saine alimentation, mais la plupart d'entre nous en consommons jusqu'à trois fois plus que l'apport quotidien recommandé, souvent sans même nous en rendre compte. Nous avons besoin de petites quantités de sel pour fonctionner sainement, afin d'équilibrer, par exemple, les fluides dans l'organisme.

### Le lien avec la pression artérielle

Environ une personne sur trois est sensible au sodium qui se trouve dans le sel. Cela signifie que l'excédent de sel consommé par ces personnes peut faire augmenter la quantité de sang en circulation dans leurs artères, faire augmenter leur pression artérielle ainsi que le risque de maladies du cœur et d'AVC.

Parce que la teneur en sel de notre alimentation est généralement bien trop élevée, tout le monde, même les personnes dont la pression artérielle est normale, peut tirer profit d'une consommation réduite de sel.

### Aliments riches en sel

Presque 80% du sel provient des aliments préparés, comme la restauration rapide, les plats préparés, les viandes traitées comme les hot dogs et les charcuteries, les soupes en conserve, les vinaigrettes en bouteille, les sauces préparées, les condiments comme le ketchup et les marinades, ainsi que les collations salées comme les croustilles.

### Pour vous aider à réduire le sel ajouté et superflu :

- Consommez moins d'aliments préparés ou traités.
- Égouttez et rincez à l'eau les légumes et légumineuses en conserve. Cela permet d'en réduire jusqu'à 50% la teneur en sodium indiquée au tableau de valeur nutritive.
- Recherchez les produits affichant des allégations comme faible en sodium ou sans sel ajouté.
- Consommez davantage de légumes et de fruits frais.
- Réduisez la quantité de sel que vous ajoutez lorsque vous cuisinez.
- Essayez d'autres assaisonnements comme l'ail, le jus de citron et les fines herbes.
- Recherchez les produits ayant la plus faible teneur en sodium par portion. Par exemple :

Ingrédients et taille de portion	% valeur quotidienne
Petite portion de craquelins (20 g)	10 %
Soupes (condensée 125 ml, portion de 250 ml)	20 % à 27 %
Plat principal (250 g)	30 %

Source : [www.fmcoeur.qc.ca](http://www.fmcoeur.qc.ca)

**CUISINEZ ET  
SAVOUREZ TOUT  
SIMPLEMENT**

### Mars : Mois de la nutrition

Rendez-vous sur le site Internet [www.moisdelanutrition.ca](http://www.moisdelanutrition.ca), pour télécharger des feuillets éducatifs et l'affiche officielle qui sauront vous inspirer pour cuisiner et savourer... tout simplement!

Vous aimeriez cuisiner des repas nutritifs à la maison, mais vous avez besoin d'aide pour y parvenir? Les trucs et conseils suivants vous aideront à mieux composer avec les contraintes quotidiennes pour cuisiner des plats savoureux :

- Planifiez vos repas pour quelques jours. Ainsi, vous saurez toujours quoi répondre à la question « Qu'est-ce qu'on mange? ».
- Votre budget alimentaire est limité? Privilégiez les aliments abordables qui ont une bonne valeur nutritive comme les légumineuses et les légumes et fruits surgelés.
- En famille ou entre amis, partagez de bons plats préparés en toute simplicité. Éteignez les téléphones, les jeux vidéo, la télévision... et savourez!

### Avril : Mois de l'autisme



Le mois de l'autisme est un moment privilégié pour informer et sensibiliser le grand public sur l'autisme et les autres troubles envahissants du développement. C'est aussi une occasion de briser les préjugés qui sont le principal obstacle à l'intégration des personnes concernées dans la communauté.

Le terme « autisme » est souvent employé de deux façons. Il désigne l'autisme comme tel, mais il sert aussi, de façon plus générale, à désigner tous les troubles envahissants du développement (TED).

Les personnes atteintes d'un TED se développent différemment par rapport au langage, aux capacités motrices, cognitives et sociales. Elles restent toutefois uniques et chacune d'elles possède donc des habiletés différentes.

L'autisme apparaît habituellement durant les trois premières années de vie et il touche les garçons quatre fois plus souvent que les filles. Le syndrome d'Asperger est souvent diagnostiqué plus tard, lorsque l'enfant atteint l'âge scolaire. Au Canada, l'autisme frappe environ 1 personne sur 200, peu importe la race, l'origine ethnique, le revenu familial, le mode de vie ou le style parental.

Pour plus d'information, vous pouvez consulter le site Internet suivant : [www.autismsocietycanada.ca](http://www.autismsocietycanada.ca).