

QUIZ

Ma consommation de sel : je fais le point sur mes connaissances

Mon carnet de suivi m'a été remis il y a six mois.
Mais ai-je vraiment bien assimilé toutes ses informations
à propos de ma consommation de sel ?

Pour m'en assurer, je fais le point en répondant
aux questions de ce quiz et je vérifie mes réponses
en dos de page.



VRAI FAUX

- | | | | |
|----|---|--------------------------|--------------------------|
| 1 | Si mes chevilles gonflent, je consulte rapidement mon médecin traitant. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2 | Je peux boire toutes les eaux gazeuses sans restriction. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3 | Je peux consommer des plats préparés dans le commerce à volonté. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4 | Je peux manger autant de fruits et légumes surgelés non cuisinés que je veux. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5 | 1 g sodium (Na) = 2,5 grammes de sel (NaCl). | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6 | Je me pèse régulièrement dans les mêmes conditions et je consulte mon médecin si je prends 2 à 3 kilos en quelques jours. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7 | Je peux manger jambon et charcuterie à volonté. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8 | 6 huîtres moyennes contiennent 1 g de sel. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9 | Pour rehausser le goût des aliments, je peux utiliser du « sel de régime ». | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10 | Je dois connaître ma dose maximale de sel quotidienne prescrite par le médecin. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Ce qu'il faut retenir

- ▶ La décompensation cardiaque est **une complication grave de l'insuffisance cardiaque.**
- ▶ Pour **diminuer le risque de décompensation**, je veille en particulier à :
 - **surveiller au quotidien la teneur en sel** de ma nourriture sans dépasser la dose autorisée par mon médecin (rappelée page 3 de mon carnet de suivi),
 - **me peser tous les jours.**
- ▶ Dès que **ma prise de poids excède 2 kilos** en quelques jours, j'avertis immédiatement mon médecin.


Pour aller plus loin

- ▶ Sur ameli-sante.fr, je consulte la rubrique **insuffisance cardiaque** : comprendre la maladie, vivre avec quotidien... en textes et en images.



MON SUIVI APRÈS UNE DÉCOMPENSATION CARDIAQUE

Je mange moins salé



Avec le service de retour à domicile de l'Assurance Maladie, je bénéficie d'un suivi personnalisé.

Ainsi, je maintiens de bonnes habitudes de vie pour limiter tout risque de nouvelle décompensation cardiaque.

En particulier, je dois réduire au quotidien la teneur en sel de mon alimentation. Avec ce dépliant, je comprends mieux les dangers de l'excès de sel et comment maintenir une alimentation adaptée à mon état de santé.

Je me remémore les risques à manger trop salé



Le sel a la propriété de retenir l'eau dans mon organisme. C'est son principal danger.

En effet, pour éliminer cet excès d'eau, mon cœur doit travailler davantage, ce qui le fatigue encore plus.

C'est pourquoi mon médecin m'a prescrit une alimentation faible en sel que je dois respecter pour ménager mon cœur.



Important

Je retrouve en page 3 de mon carnet de suivi la quantité de sel que je peux consommer par jour.

À titre indicatif, pour une alimentation peu salée, il est généralement recommandé de consommer au maximum 6 g de sel par jour.

Quand je limite ma consommation de sel :

Je limite le risque de rétention d'eau et donc de nouvel accident cardiaque...

...et je soulage mon cœur qui fournit moins d'effort.

Quelques conseils pour limiter ma consommation de sel :

Le sel se cache parfois là où on ne s'y attend pas. Voici quelques conseils pour manger naturellement peu salé.

- ▶ **Je privilégie les aliments frais ou congelés non préparés.** Ils contiennent moins de sel.
- ▶ **J'évite les plats cuisinés industriels, les aliments transformés et les conserves.** Leurs fabricants rajoutent souvent beaucoup de sel.
- ▶ **Si j'achète des plats cuisinés, je consulte leurs étiquettes.** Elles comportent toujours les teneurs en sel (NaCl) ou en sodium (Na).
- ▶ **Je bois de l'eau plate car elle n'est pas salée.** Si je souhaite boire de l'eau gazeuse, je m'assure qu'elle contient moins de 50 mg de sel (NaCl) par litre, soit moins de 20 mg de sodium (Na) par litre.
- ▶ **Je donne plus de saveur à mes aliments en remplaçant le sel par des condiments :** échalote, vinaigre, persil, thym... Les épices aussi relèvent le goût : poivre, muscade, cumin ou paprika donnent de la saveur aux aliments.



ATTENTION! Les doses de sel et de sodium ne sont pas équivalentes :

1 G de sel = 400 MG de sodium

1 G de sodium = 2,5 G de sel



Mieux vaut éviter les épices du commerce pré-mélangées ainsi que les assaisonnements industriels qui peuvent contenir du sel : sauce de soja, moutarde, vinaigrette et cubes pour bouillons.

Je pense à contrôler mon poids régulièrement



Après une décompensation cardiaque, le contrôle régulier de mon poids est un élément très important du quotidien. Il permet de vérifier si mon régime en sel est efficace et si je ne fais pas de rétention d'eau.

Pour vérifier que mon poids n'augmente pas brutalement, je me pèse :



tous les jours,



sur la même balance,



le matin, après avoir uriné mais avant le petit-déjeuner,



toujours dans la même tenue.

Si ma prise de poids excède 2 à 3 kilos en quelques jours, j'avertis immédiatement mon médecin.



RÉPONSES AU QUIZ

- 1 **VRAI.** Des chevilles enflées peuvent être un premier signe d'insuffisance cardiaque. Je le signale immédiatement à mon médecin. Il évaluera si une adaptation de mon traitement est nécessaire et en recherchera les causes.
- 2 **FAUX.** Les eaux gazeuses sont souvent salées. Je pense à vérifier leur teneur en sel sur les étiquettes.
- 3 **FAUX.** Les plats du commerce sont en général plus salés que les plats maison.
- 4 **VRAI.** Les fruits et légumes surgelés non cuisinés ne contiennent pas de sel. Je consulte le tableau des aliments de mon carnet de suivi (page 25) pour connaître les fruits et légumes à privilégier.
- 5 **VRAI.** Et 1 g de sel = 400 mg de sodium.
- 6 **VRAI.** La prise de poids soudaine peut être signe de rétention d'eau et de sel; elle nécessite l'avis d'un professionnel de santé.
- 7 **FAUX.** Le jambon et la charcuterie sont très riches en sel. Je consulte le tableau des aliments de mon carnet de suivi (page 22) pour connaître leur teneur en sel.
- 8 **VRAI.** Tous les fruits de mer sont des aliments riches en sel. Je dois donc les consommer avec modération.
- 9 **FAUX.** Le sel de régime contient du potassium dont la consommation peut entraîner des troubles graves.
- 10 **VRAI.** Je retrouve ma consommation maximale de sel quotidienne en page 3 de mon carnet de suivi.

RÉSULTATS

AUCUNE ERREUR : Je maîtrise le sujet. Je continue dans cette voie en consultant cette brochure.

1 À 2 ERREURS : C'est presque acquis. La lecture de cette brochure me permettra de me remettre en mémoire les informations principales concernant ma consommation de sel. Je pense aussi à consulter plus régulièrement mon carnet de suivi.

3 ERREURS ET PLUS : Je relis mon carnet de suivi et je refais le point avec mon médecin traitant à l'occasion d'une prochaine consultation.