

L'Insuffisan

ce cardiaque est une maladie chronique qui constitue un problème majeur de santé publique avec un nombre de patients évalué en France à

Le sel et les maladies cardiaques

plus 0 à 4 g ajoutés cette

- le traitement médicamenteux
- la réadaptation à l'effort
- l'alimentation pauvre en sel

quantité faisant l'objet d'une prescription médicale).

En pratique il s'agit :

- de ne pas saler les aliments à la cuisson
- de ne pas rajouter de sel à table
- d'éviter les aliments naturellement riches en sel ou enrichis en sel lors de leur fabrication
- ces derniers pourront toutefois dans certains cas être consommés mais en quantité limitée (voir le tableau ci après)

Les maladies cardiaques sont le plus souvent chroniques et évoluent au fil du temps au point de rendre le cœur incapable d'assurer dans des conditions normales le débit sanguin nécessaire aux besoins métaboliques des différents organes ;

c'est ce qu'on appelle

« l'Insuffisance Cardiaque »

Cette pathologie est à l'origine de divers symptômes dont l'essoufflement (la « dyspnée » qui survient d'abord à l'effort puis, lorsque la situation se dégrade, au repos) et les œdèmes des jambes. Son traitement a beaucoup progressé ces dernières années mais le pronostic en demeure très sévère. A côté des traitements médicamenteux de plus en plus performants, le régime sans sel demeure indispensable pour bien la maîtriser.

L'équipe du Service de diététique du C.H.Dz. nous expose, dans ce 5^e numéro de *KALON*, cette « prise en charge nutritionnelle de l'Insuffisance cardiaque »

Pourquoi contrôler la quantité de sel apportée par l'alimentation ?

Le but de la restriction en sel (précisons qu'il s'agit du chlorure de sodium, composant essentiel du sel de cuisine) est de **maintenir un volume sanguin normal** en évitant la rétention d'eau (rétention hydro-sodée); en effet le sel attire l'eau; réduire l'apport alimentaire en sel diminue donc la quantité d'eau retenue dans le sang.

Toutefois, étant donné l'âge des patients atteints de cette maladie, **une restriction trop importante en sel est déconseillée**. En effet un régime sans sel trop strict risque le couper l'appétit au point d'entraîner une dénutrition.

Un patient suivant un tel régime doit donc bénéficier d'une surveillance vigilante.

Recommandations nutritionnelles :

La quantité de sel autorisée chaque jour chez un patient insuffisant cardiaque est **variable selon le stade évolutif de sa maladie**; elle peut aller de 2 à 6 grammes par jour (2 g apportés par les aliments eux mêmes

plus de un million. Il s'agit le plus souvent de **patients âgés**, l'âge moyen, lorsque le diagnostic est porté, étant de 70 ans.

Le traitement de cette maladie est complexe et est orienté autour de 3 axes :

Les aliments riches en sel

- tous les fromages du commerce
- les charcuteries y compris le jambon blanc
- les coquillages et crustacés
- les plats cuisinés « traiteur » ou les plats industriels frais, surgelés ou en conserve
- les conserves de légumes
- les conserves de poissons
- le pain « normal » et les biscuits
- la plupart des eaux gazeuses (sauf Perrier* et Salvetat*)
- les potages déshydratés ou en brique
- les sauces du commerce (mayonnaise, Ketchup...)
- la moutarde, les cornichons, les condiments
- les biscuits apéritifs

Equivalences d'aliments salés pour 1 gramme de sel :

en plus des aliments qu'ils cuisinent sans sel les patients contrôlant leur apport en sel peuvent choisir 2 à 4 des aliments suivants (voir le tableau) afin de compléter leur apport en fonction de la prescription médicale

Contiennent 1 gramme de sel

- . un sachet de 1g de sel...
- . une tranche de jambon
- . une saucisse
- . 35 g de saucisson à l'ail
- . 20 g de saucisson sec
- . une portion de fromage de 40g
- . 10 biscottes
- . ¼ de baguettes ou 2 tranches de pain
- . 30g de « corn flakes »
- . 1 croissant
- . 6 huîtres (sans l'eau)
- . 2 sardines à l'huile
- . 80g de thon en boîte au naturel
- . 1 tranche de saumon fumé de 30 g
- . 15 langoustines cuites sans sel
- . 100g de crabe cuit sans sel
- . ½ litre de moules cuites sans sel
- . 1 cuillerée à soupe de moutarde

Comment mieux vivre son alimentation contrôlée en sel ?

- utiliser les équivalences en sel décrites ci-dessus
- agrémenter les plats d'épices et d'arômes variés
- se procurer des produits sans sel : par exemple le pain sans sel chez votre boulanger (sur commande), les biscottes sans sel (faciles à trouver dans

le commerce), les fromages sans sel...(attention toutefois car ces produits sont souvent riches en potassium ; demandez l'avis de votre médecin avant de vous les procurer).

Conseils de cuisson :

Attention ! pour éviter tout risque de diminution des quantités d'aliments ingérés, et par conséquent le risque de dénutrition, cette alimentation limitée en sel ne doit pas être triste ni sans saveur ! il est donc indispensable de trouver de nouvelles saveurs afin de stimu-



le curry, le paprika, les piments, le gingembre, la cannelle...

Les techniques de cuisson peuvent aussi rendre vos plats plus savoureux. En effet la cuisson à l'eau a tendance à diminuer le goût des aliments ; favorisez donc les cuissons vapeur, au four, en papillote ou à l'étouffée qui concentrent les saveurs.

Florence BERVAS / Gaëlle LE CORRE / Annie LE GOFF / Catherine MOAN (diététiciennes au C.H.Dz.)

Régime sans sel et hypertension artérielle

L'hypertension artérielle est une des maladies chroniques du système cardiovasculaire qui peut évoluer vers l'insuffisance cardiaque. Son traitement fait appel à plusieurs types de médicaments (qu'il est souvent nécessaire d'associer) mais il est très souhaitable d'accompagner ce traitement médicamenteux d'un régime pauvre en sel (« hyposodé »), tel qu'il vient d'être décrit. Un tel régime permet de réduire la quantité de médicaments nécessaire pour obtenir des chiffres de tension artérielle satisfaisants. Mais attention il ne s'agit pas dans ce cas (sauf si on a affaire à une hypertension très sévère résistant au traitement) d'un régime très strict ; une certaine souplesse est de mise car l'hypertension évolue sur de très nombreuses années et un régime trop rigoureux deviendrait vite insupportable... Pas de salière sur la table, peu d'aliments riches en sel, éviter de saler l'eau de cuisson des aliments...



ler l'appétit. Nous vous recommandons d'utiliser des épices et des aromates; les plus connus sont l'ail, le citron, l'échalote, le persil et la ciboulette mais pensez à agrémenter vos plats d'épices plus exotiques comme



