

Pensez-vous

Ceci est un guide informatif pour vous aider, vous et votre famille, à être mieux renseignés sur le sodium.

au sodium ?



Campbell's

À redécouvrir.

M'm! M'm! C'est bon!™

- Quelle quantité de sodium devriez-vous consommer ?
- La différence entre le sel et le sodium
- Des conseils pour mieux gérer votre consommation de sodium.

Renseignez-vous sur le sodium

Ce guide pourra vous aider, vous et votre famille, à vous renseigner davantage sur le sodium et vous donner des conseils qui vous permettront de mieux respecter les indications liées à la consommation de sodium tout en savourant de délicieux aliments.

Qu'est-ce que le sodium ?

Le sodium est un minéral essentiel qui assure la régularisation de notre pression artérielle, le bon fonctionnement de nos muscles et de notre système nerveux. Il est aussi utilisé dans les aliments pour plusieurs autres raisons, telles que le goût et la conservation.

Le Guide alimentaire canadien encourage la consommation d'aliments à faible teneur en sodium.

La raison principale de cette recommandation, c'est que le régime moyen des Canadiens comprend une trop grande quantité de sodium.

Réduire l'apport en sodium et suivre un régime santé sont des moyens qui peuvent aider à maintenir une pression artérielle saine.

Quelle quantité de sodium devriez-vous consommer ?

Les experts recommandent que ces quantités soient ciblées : entre 1200 mg et 2300 mg de sodium par jour. La majorité d'entre nous consomment plus de 3000 mg.

Que représente 2300 mg de sodium ?

2300 mg équivaut à environ une cuillère à thé de sel.

Y a-t-il une différence entre le sodium et le sel ?

Oui ! Le sodium n'est qu'une composante du sel. Le sel est fait de 40 % de sodium et de 60 % de chlorure.



Campbell's

www.campbellsoup.ca

Régime, style de vie et pression artérielle

Rappelez-vous que le sodium n'est qu'un des nombreux facteurs à surveiller, pour maintenir une pression artérielle saine. Les autres recommandations comprennent :



- Avoir un poids idéal ;
- Manger plus de fruits, de légumes et de grains entiers ;
- Manger des aliments à teneur élevée en potassium, tels que les fruits, les légumes, le lait, les noix, les céréales faites de grains entiers et le cocktail aux légumes à faible teneur en sodium ;
- Être actif pendant trente minutes ou plus chaque jour, ou au moins à quatre reprises par semaine ;
- Prendre le temps de relaxer ;
- Connaître les valeurs représentant une pression artérielle saine.



Campbell's

®

— www.campbellsoup.ca —

Conseils pour réduire votre consommation de sodium

Même si le sodium est nécessaire au bon fonctionnement du corps, nous avons tendance à trop en consommer !

Comment surveiller la teneur en sodium des aliments que vous consommez tous les jours ?

Sachez quelle est la teneur en sodium de vos aliments.

- Lisez le tableau nutritionnel, et comparez les teneurs en sodium.
- Au restaurant, demandez à votre serveur l'information nutritionnelle des plats, ou essayez d'obtenir ces renseignements en ligne.

Apprenez à équilibrer l'apport en sodium.

- Si vous mangez plus de sodium à un repas, tentez d'en consommer moins au prochain.

Essayez les produits à teneur réduite en sodium..., puis essayez-les de nouveau.

- Recherchez des mots comme « réduit » ou « faible teneur en sodium », sur les étiquettes.
- Essayez ces produits plusieurs fois. Cela vous prendra quelque temps, avant de vous habituer au goût.



Nutrition Facts	
Valeur nutritive	
Par 125 mL (condensé)	
par 125 mL (condensé)	
Amount	% Daily Value
Teneur	% valeur quotidienne
Calories / Calories 100	
Fat / Lipides 0 g	0 %
Saturated / saturés 0 g	0 %
Trans / trans 0 g	0 %
Cholesterol / cholestérol 0 mg	0 %
Sodium / Sodium 640 mg	27 %
Carbohydrate / glucides 24 g	8 %
Fibre / Fibres 2 g	8 %
Sugars / Sucres 13 g	
Protein / Protéines 2 g	
Vitamin A / Vitamine A	6 %
Vitamin C / Vitamine C	6 %
Calcium / Calcium	2 %
Iron / Fer	6 %



Faites l'essai de fines herbes et d'épices, pour ajouter du goût à vos aliments préférés.

- Essayez la coriandre, le basilic, l'ail, le cumin ou le jus d'orange et de citron frais à vos recettes et à vos plats préférés.

Simplifiez-vous la vie.

Recherchez les aliments portant le symbole Visez santé^{MC}. Chaque produit a été évalué pour sa teneur en sodium par les diététistes de la Fondation des maladies du cœur.



Campbell's

Campbell's

®

À redécouvrir.

M'm! M'm! C'est bon!

La Compagnie Campbell du Canada aide à rendre les choix santé plus faciles à faire en vous offrant ce guide informatif.

Chez Campbell, nous cherchons à créer des soupes que vous serez fier de servir à votre famille, en vous offrant de délicieux produits que vous pourrez savourer à la maison comme à l'extérieur.

- Depuis cinq ans, la Compagnie Campbell du Canada a réduit de 30 millions de cuillères à thé la teneur en sodium de ses soupes.
- La teneur en sodium des soupes pour enfants de Campbell® est la plus faible de toutes les soupes condensées vendues au Canada.
- Nous sommes fiers d'affirmer que plus de 40 soupes de Campbell® affichent le symbole *Visez santé*^{MC}.
- Nos soupes *Demande santé*® ont une faible teneur en gras, sont une source de fibres et contiennent des grains entiers provenant du riz brun ou de pâtes faites de grains entiers.

Pression artérielle Canada

a attribué à la Compagnie Campbell du Canada un certificat d'excellence pour son leadership au sein de l'industrie pour la réduction de la teneur en sodium.