

# Le Régime Hyposodé

## 1-Définition du régime hyposodé

Le régime hyposodé consiste à réduire les apports sodés par suppression de l'ajout du sel dans la cuisine, la suppression des aliments riches en chlorure de sodium (NaCl) tels que les charcuteries, les salaisons, les fromages, et certains plats cuisinés et par l'utilisation d'aliments spéciaux "sans sel".

## 2- Principe du régime hyposodé

Le sel c'est du chlorure de sodium (NaCl), ce dernier retient l'eau dans l'organisme et dans les cellules. Le principe du régime hyposodé est donc de diminuer la quantité d'eau de l'organisme. Cette diminution permet donc de diminuer le volume du sang circulant dans les vaisseaux. De ce fait il soulage le travail du cœur et diminue la pression du sang dans les vaisseaux. Il diminue également la quantité d'eau dans les tissus.

## 3- Indication du régime hyposodé

Le régime hyposodé est indiqué dans les cas suivants :

- ✓ Affection rénale
- ✓ Cirrhoses en poussée
- ✓ Insuffisance cardiaque
- ✓ Traitements par corticoïdes

## 4- Types de régimes hyposodés

Les besoins habituels en sel se situent entre 4 à 6g/j. En cas de régime hyposodé, les besoins quotidiens en sel se situent entre 1 à 1,5 g/j.

**\*NB: 1g de sel (NaCl) équivaut à 400mg de sodium.**

Trois types de régimes hyposodés peuvent être prescrits :

- Le régime désodé large apportant 1000 à 2000mg de sodium/j
- Le régime désodé relatif apportant 400 à 1000mg de sodium/j
- Le régime désodé strict apportant de 150 à 300 mg de sodium par jour (ce type de régime doit être donné en milieu hospitalier et sous surveillance médicale car il peut entraîner une déshydratation extra cellulaire).

## 5- Listes des aliments déconseillés du régime hyposodé :

- Les aliments de conserve cuisinés.
- La charcuterie et le jambon.
- Les fromages à teneur en sel forte.

- Les eaux gazeuses.
- Les jus de légumes du commerce (jus de tomate).
- Les condiments : moutarde, ketchup et plus particulièrement les olives.
- Les poissons : l'anchois, le saumon fumé, le homard, le caviar.
- Le pain, les biscottes et les gâteaux secs.

