



Préparé par : Dr Jean de Dieu Tuyishime, M.Sc.

Mars 2012

## L'ennemi dans votre assiette...

Le sel est largement employé dans les plats cuisinés ou à table. Pourtant, seulement 25 % de notre apport en sel quotidien provient de la salière, de la cuisson de nos mets ou des repas à table. Le reste correspond au sel naturellement présent dans les aliments, mais surtout au sel ajouté dans les aliments transformés. Plusieurs études ont démontré que les denrées alimentaires vendues au Canada contiennent souvent plus de sel que celles que l'on retrouve dans les autres pays. Des céréales pour le petit déjeuner aux conserves de légumes, en passant par les plats prêts-à-manger, les Canadiens mangent très salé...

### 📌 Où se cache le sel ?

Il faut d'abord distinguer le sel du sodium. Le sodium est un des éléments formant le sel (NaCl). Les étiquettes des produits achetés mentionnent la teneur en sodium de l'aliment. Pour connaître l'équivalent en sel, il faut multiplier la quantité de sodium par 2,5. L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) recommande de limiter la consommation quotidienne de sel à 6 g de sel (2,4 g de sodium), soit l'équivalent d'une cuillère à thé de sel par jour. Nous consommons entre 9 et 10 g de sel par jour. En général, les hommes consomment plus de sel que les femmes, notamment parce que leur apport énergétique est plus grand. La quantité quotidienne de sodium qu'on consomme est invisible, elle provient des aliments transformés, dont les plus courants sont : le pain, les charcuteries, les fromages, les jus de tomate et de légumes, les poissons fumés, les soupes préparées ou en conserve, les pâtes alimentaires, le beurre salé, les quiches, les pizzas, les hamburgers, les sauces diverses (vinaigrette, mayonnaise, béarnaise...), le ketchup, les cornichons et même les céréales pour le petit déjeuner et les eaux minérales gazeuses.

### 📌 Les méfaits du sel

Il semblerait qu'une consommation abusive de sel soit responsable de plusieurs dizaines de milliers d'accidents cardiovasculaires dont plusieurs sont mortels. La consommation excessive de sodium entraîne aussi des problèmes de rétention d'eau. Certaines des conséquences de la rétention d'eau sont d'ordre esthétique : la cellulite chez les femmes, et, pour les deux sexes, le dessèchement et le vieillissement de la peau. Le sel s'attaque également aux tissus internes en leur faisant perdre leur élasticité naturelle. Il augmente les risques de développer des œdèmes et de souffrir d'hypertension artérielle, d'où les risques d'accidents potentiellement mortels (une insuffisance cardiaque ou rénale). Enfin, le sel pourrait favoriser l'apparition de certains cancers du système digestif.



Photo: Emi Uchiida

### Des trucs pour diminuer notre consommation de sel sans en souffrir

Le sodium, qui est naturellement présent dans l'organisme et bénéfique à faibles doses, doit être consommé avec modération, tout comme le sucre, les matières grasses ou l'alcool, par exemple.

- Évitez le plus possible d'acheter des plats préparés. De façon générale, essayez de choisir des aliments le moins transformés possible.
- Restez loin des condiments du commerce, souvent très riches en sodium.
- Lisez attentivement les étiquettes des produits que vous achetez. De façon générale, essayez d'acheter les aliments dont la liste d'ingrédients est la plus courte possible.
- Arrêtez de fumer! Vous goûterez bien mieux les aliments et vous n'aurez plus besoin de saler à outrance.
- Optez pour la version « faible en sodium » d'un aliment.

# Atelier sur les bienfaits de la massothérapie présenté par la massothérapeute **Julie Pouliot**



Dans le cadre des ateliers santé organisés par RésoSanté à travers la province, Julie Pouliot, massothérapeute, a présenté le 24 novembre dernier un atelier intitulé : « Les bienfaits de la massothérapie », en collaboration avec l'Association des francophones de Kootenays Ouest

Julie a commencé ses études en massothérapie à l'Institut Kiné-Concept de Montréal, où elle a appris plusieurs techniques dont le massage suédois, sportif et sur chaise, le shiatsu et la masso-kinésithérapie. Elle a débuté sa carrière en pratiquant le massage sur chaise en milieu de travail et bureau, ainsi que dans des tournois sportifs et des conférences. Par la suite, elle a exercé dans des cliniques de réhabilitation sportive et d'ostéopathie.

En 2006, Julie a eu le plaisir de travailler avec le club de football Les Alouettes de Montréal. En 2007, elle a quitté le Québec afin de poursuivre ses études à Vernon, en C.-B., à l'Okanagan Valley College of Massage Therapy, dont elle est diplômée depuis 2009. Elle s'est établie à Nelson peu après et a pratiqué au Retallack Ski Lodge. Depuis le printemps 2011, elle est propriétaire de Art of Touch Massage Therapy.

Lors de l'atelier, qui a attiré une vingtaine de participants enthousiastes dans les locaux de l'Association, Julie a présenté le massage shiatsu. La particularité de ce massage est de pouvoir être réalisé n'importe où, sur un tapis de sol, à travers les vêtements et de ne requérir aucune huile ou table de massage.

Le shiatsu est une technique de massothérapie d'origine japonaise qui utilise le toucher pour ramener l'équilibre dans le corps et promouvoir ainsi la santé. Le massage shiatsu (qui veut dire pression des doigts, en japonais) agit le long des méridiens d'acupuncture et débloque l'énergie des zones corporelles contractées.

En fonction du problème, le ou la massothérapeute fera appel à d'autres techniques (pétrissage, rotation des articulations, étirement ou vibration) pour éliminer les blocages, stimuler les points faibles et activer les forces naturelles d'autogénération. Puisant à la sagesse traditionnelle chinoise, le shiatsu envisage la santé de l'être humain dans sa globalité, soit physique, psychique et mentale.

Peu d'études cliniques portant spécifiquement sur le shiatsu ont été publiées jusqu'à maintenant. On l'utilise néanmoins pour soulager plusieurs troubles, d'ordre rhumatologique, gynécologique, psychologique, respiratoire, digestif et musculo-squelettique.

RésoSanté est fier de collaborer avec les professionnels et professionnelles de la santé ainsi que les associations francophones de la province pour offrir des ateliers santé en français gratuits. Pour en savoir plus, visionnez les vidéos sur notre site, à [www.resosante.ca](http://www.resosante.ca)

**RésoSanté**  
COLOMBIE - BRITANNIQUE

1575, 7<sup>e</sup> Avenue Ouest,  
Vancouver (C.-B.) V6J 1S1  
Téléphone : (604) 629-1000  
Télécopieur : (604) 732-3236

[www.resosante.ca](http://www.resosante.ca)

Nous remercions  
Santé Canada de  
leur appui financier



Santé  
Canada

Health  
Canada