

Guide d'aliments surgelés et en conserve sains pour les reins

Les aliments surgelés et en conserve peuvent être une bonne solution de rechange aux ingrédients frais. Ils offrent une option nutritive, flexible et abordable pour les personnes atteintes d'une maladie rénale.

CE DONT IL FAUT TENIR COMPTE :

Aliments en conserve

- Mise en conserve à haute température, ce qui peut réduire la teneur de certains éléments nutritifs.
- Peuvent contenir du sel ajouté, du sucre, du potassium, du phosphore ou autres agents de conservation.
- Durée de conservation : des mois à des années (parfaits pour un entreposage à long terme).
- Peuvent être plus faciles à préparer si vous ressentez de la fatigue ou que votre mobilité est réduite.
- Facile d'incorporer des options à base de plantes, lesquelles sont de bonnes sources de protéines et de fibres.
- Souvent très abordables et largement accessibles.

Aliments surgelés

- Surgélation par congélation rapide, ce qui retient plus de nutriments. La teneur de certains éléments nutritifs peut diminuer lors de l'entreposage à long terme.
- Les fruits et les légumes naturels contiennent habituellement moins de sodium ajouté, de potassium et de phosphore. Les aliments déjà assaisonnés contiennent souvent du sel ajouté, du sucre ou autres agents de conservation.
- Durée de conservation : des mois.
- Excellente façon d'ajouter de la variété et des fruits et des légumes hors saison aux repas tout en maintenant la fraîcheur.
- Les portions peuvent être flexibles.

COMMENT RÉDUIRE LE CONTENU EN SODIUM, EN POTASSIUM ET EN PHOSPHORE :

Aliments en conserve

- Égoutter et rincer les légumes et les légumineuses en conserve pour aider à réduire le contenu en sodium et en potassium.
- Opter pour des aliments en conserve dans l'eau pour une option à plus faible teneur en sodium.

Eg. Le thon ou les fruits en conserve dans l'eau contiennent souvent moins de sodium.

Aliments surgelés

- Opter pour des fruits et des légumes naturels sans sodium ajouté, potassium ou phosphore.

Eg. Les légumes surgelés avec des sauces ou des assaisonnements ajoutés contiennent plus de sodium que les légumes naturels.

Suivez toujours les conseils et les recommandations de votre équipe soignante quant à vos besoins de santé personnels.

info@rein.ca | KIDNEYCOMMUNITYKITCHEN.CA/FR/ | La Fondation canadienne du rein © 2026

Optez pour des aliments contenant peu ou pas de sodium et ajoutez vos propres assaisonnements pour limiter la teneur en sodium et rehausser la saveur.

CONSEILS POUR LES COÛTS ET LE BUDGET :

- Magasinez pour trouver les meilleures offres et achetez en plus grande quantité pour utilisation future.
- Pensez à la taille des portions et aux quantités utilisées lorsque vous établissez un budget.

Lisez toujours les étiquettes nutritionnelles et les listes d'ingrédients pour vous aider à faire des choix éclairés.

The Kidney Foundation of Canada would like to acknowledge and thank Karen Sevong for her contributions and professional expertise in the development of this resource.

1. Comerford, K.B. **Frequent Canned Food Use is Positively Associated with Nutrient-Dense Food Group Consumption and Higher Nutrient Intakes in US Children and Adults.** *Nutrients* 7(7), 5586-5600 (2015). <https://doi.org/10.3390/nu7075240>
2. Rickman, J.C., et al. **Nutritional comparison of fresh, frozen and canned fruits and vegetables. Part 1. Vitamins C and B and phenolic compounds.** *Journal of the Science of Food and Agriculture* 87(6) 930-944 (2007). <https://doi.org/10.1002/jsfa.2825>
3. Rickman, J.C., et al. **Nutritional comparison of fresh, frozen, and canned fruits and vegetables II. Vitamin A and carotenoids, vitamin E, minerals and fiber.** *Journal of the Science of Food and Agriculture* 87(7) 1185-1196 (2007). <https://doi.org/10.1002/jsfa.2824>
4. Li, L., et al. **Selected nutrient analyses of fresh, fresh-stored, and frozen fruits and vegetables.** *Journal of Food Composition and Analysis* 59, 8-17 (2017). <https://doi.org/10.1016/j.jfca.2017.02.002>
5. Duyff, R.L., et al. **Sodium Reduction in Canned Beans After Draining, Rinsing.** *Journal of Culinary Science & Technology* 9(2), 106-112 (2011). <https://doi.org/10.1080/15428052.2011.582405>
6. Batista, R.A.B., et al. **Potassium reduction in food by preparation technique for the dietetic management of patients with chronic kidney disease: a review.** *Journal of Human Nutrition and Diabetes* 34(4), 736-746 (2021). <https://doi.org/10.1111/jhn.12846>

Suivez toujours les conseils et les recommandations de votre équipe soignante quant à vos besoins de santé personnels.

info@rein.ca | KIDNEYCOMMUNITYKITCHEN.CA/FR/ | La Fondation canadienne du rein © 2026