

Grind'sel

## Méfiez-vous du sel !

PAR EMMANUELLE GORLIN,  
INGÉNIEURE AGROALIMENTAIRE

Si la consommation de sel est nécessaire au bon fonctionnement de l'organisme, il ne faut pas en abuser ! Les assiettes trop salées sont responsables de maladies cardiovasculaires.

**L**e sel, composé de chlorure de sodium (1 g de sel = 600 mg de chlore + 400 mg de sodium), est principalement utilisé en cuisine pour rehausser le goût des aliments. Dans le monde industriel, ses propriétés sont largement mises à profit pour améliorer le goût, la texture et surtout augmenter la conservation (limiter la prolifération des micro-organismes) des produits transformés. Mais trop de sel est néfaste pour la santé. Plusieurs études ont montré que, consommé en excès, le sel entraîne une augmentation de la pression artérielle, cause majeure de maladies cardiovasculaires (infarctus, insuffisance cardiaque, accident vasculaire cérébral...). C'est pourquoi les Programmes nationaux nutrition santé œuvrent pour la réduction de la consommation du sel.

### Plus d'infos

[www.emagorlin.com](http://www.emagorlin.com)  
[facebook@emagorlin](mailto:facebook@emagorlin)