

## NOTE SUR LE SEL

Le seuil vital minimum d'apport du sel étant de 2 grammes par jour, la consommation quotidienne des français a été évaluée plutôt autour de 10g.

Le problème c'est que le sel en excès devient nocif. Il augmente les problèmes d'hypertension artérielle. Or l'hypertension artérielle est directement corrélée aux problèmes cardiovasculaires.

L'apport du sel n'est pas à bannir mais à surveiller au travers une alimentation équilibrée.

**Catherine POGGI**

**Diététicienne Nutritionniste**

[www.catherine-poggi.eu](http://www.catherine-poggi.eu)

15 bd Gouvion Saint-Cyr

75017 Paris