

Sommaire

Introduction ✓

1^{re} Partie : Des salins à la salière 1

- 1. Aux origines du sel 2
- 2. Regards sur le sel dans l'histoire 5
- 3. Géographie : l'univers « sel » 7
- 4. Les techniques de production 12
- 5. Production 28
- 6. Les principaux débouchés du sel 34
- 7. Regards sur le monde actuel 47

2^e Partie : Sel et santé 51

- 1. Composition chimique du sel (chlorure de sodium) 52
- 2. Rôles physiologiques du sel (chlorure de sodium) 53
- 3. Les perturbations de l'équilibre hydrosodé 85
- 4. Sel, hypertension artérielle et risque cardio-vasculaire 89
- 5. Le sel dans d'autres pathologies ? 119
- 6. Prévention des carences en micronutriments 131
et de la carie dentaire 131

3^e Partie : Le bon usage du sel alimentaire 153

| | |
|--|-----|
| 1. Définition de la qualité alimentaire du sel 154 | 154 |
| (Codex Alimentarius) 154 | 154 |
| 2. Teneur en sodium/ sel des aliments 159 | 159 |
| 3. Étiquetage nutritionnel 169 | 169 |
| 4. Sels présents sur le marché 171 | 171 |
| 5. Autres sels supplémentés (sel nitrité) 182 | 182 |
| 6. Substituts du sel 184 | 184 |
| 7. Juste ce qu'il faut en cuisine ou à table 186 | 186 |

Conclusion générale 191

Contacts utiles 193

Annexe

| | |
|--|-----|
| Réglementation relative au sel 195 | 195 |
|--|-----|

Bibliographie 201