

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

Conclusion générale 191

Contacts utiles 193

Annexe

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

Bibliographie 201