



# USMG News : la newsletter de l'USM Gagny

N° 21

20/03/2019

L'USMG  
Club  
omnisports  
de GAGNY

20 sections

Athlétisme  
Badminton  
Basket Ball  
Billard  
Boxe Anglaise  
Cyclisme  
Cyclotourisme  
Football  
Golf  
Gymnastique  
Gym Volontaire  
Judo  
Karaté  
Natation  
Pétanque  
Taekwondo  
Tennis  
Tennis de Table  
Tir à l'Arc  
Vollev Ball

[www.usmg.fr](http://www.usmg.fr)



USMG  
2 bis place du Général  
de Gaulle  
93220 GAGNY

usmgagny@orange.fr

01 43 02 31 56

## Cyclisme

Dimanche 10 mars 2019,  
première course à  
Chauffry et Gagny  
1er au prix d'équipe !



## Badminton

Le championnat régional  
vétérans V1/V2 en Simple Dame  
série D9/P a eu lieu les 23 et 24  
février 2019. Bravo à **Sandrine  
Corbel** championne régionale !



Et ci-dessous une photo de nos  
vainqueurs du départemental  
sénior doubles qui a eu lieu à  
l'Aréna de Gagny les 9 et 10  
mars 2019, **Théo Mariou** (au  
centre) réussit un doublé, en  
double mixte avec **Lucie  
Dencausse** et en double homme  
avec **Adrien Dencausse**. Ils sont  
qualifiés pour le Championnat  
régional des 13 et 14 avril 2019.



## Trop de sel !

Le **sel**, c'est un condiment que l'on retrouve dans la cuisine depuis des siècles. Véritable exhausteur de saveurs et de goûts, il permet en plus une meilleure conservation des aliments. Aujourd'hui, nombreuses sont les personnes qui ont pris l'habitude de saler systématiquement tous leurs plats, et d'avoir la main lourde sur la salière en cuisine. Le sel, même s'il a des qualités, ce n'est pas vraiment le meilleur ami de notre santé. C'est d'ailleurs pourquoi depuis quelques années, les programmes nationaux de nutrition-santé nous incitent à manger moins salé. Et il y a bien des progrès à faire : si l'OMS recommande une consommation journalière de sel de **maximum 5 g par jour**, en France la moyenne est d'environ 10 g.

Voici **10 bonnes raisons de manger moins salé** :

- Pour protéger notre cœur
- Pour limiter la rétention d'eau
- Pour éviter l'hypertension artérielle
- Pour lutter contre certains cancers
- Pour vaincre l'ostéoporose
- Parce qu'il existe trop de sel caché
- Parce que les produits à teneur réduite en sel, ça existe
- Pour s'inciter à cuisiner
- Parce qu'il est facilement remplaçable
- Parce que les étiquettes sont plus faciles à lire.

