



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
Volley Ball

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.

