

LES OLIGO-ELEMENTS

	Rôles	Besoins par jour	Sources Alimentaires (pour 100g)	Éléments favorisant l'absorption	Éléments diminuant l'absorption	Signes de carence sont notamment	Signe d'excès sont notamment
Fer	<ul style="list-style-type: none"> - Transporte l'oxygène - Stock l'oxygène au niveau des muscles - Contribue au bon fonctionnement du système immunitaire 	<ul style="list-style-type: none"> - Adolescent 13mg - Adolescente 16mg - Femme 16mg - Homme/Femme +55Ans 9mg - PA +75ans 10mg 	<ul style="list-style-type: none"> - Fer hémérique absorbé à 25%: Viande rouge, abats 22 - 6mg - Fer non hémérique absorbé à 5%: Graines/Oléagineux 15 - 2mg - Légumes cuits 3 - 1 mg - Légumes secs cuits/céréales cuits 3 - 1 mg 	<ul style="list-style-type: none"> - Pour le fer non hémérique - Cystéines (produits laitiers, oléagineux..) - Histidine (céréales, oléagineux, légumineuses..) - Vitamine C - Vitamine B6 - Bêta carotène 	<ul style="list-style-type: none"> - Pour le fer non hémérique - Phytates* (céréales, légumineuses...) - Oxalates (épinard, asperge, céleri, chocolat..) - Tanins (thé, café, bière.) 	<ul style="list-style-type: none"> - Anémie - Fatigue physique - Pâleur, ongle mou, cassant - Essoufflement, palpitation - Flatulences... 	<ul style="list-style-type: none"> - Action pro-inflammatoire et pro-oxydante - Il augmenterait le risque de cancer ou de diabète - Polémique entre les experts entre le lien d'un taux élevé de fer et maladies cardiovasculaires
Fluor	<ul style="list-style-type: none"> - Anti-caries - Intervient dans la qualité de l'émail dentaire - Assure la dureté des dents - Effet bactéricide local limitant le processus cariogène 	<ul style="list-style-type: none"> - Enfant 1-3ans 0,5mg - Enfant 4- 8 ans 1mg - Enfant 9-13 ans 1,5mg - Adolescent 2mg - Femme 2mg - Homme 2,5mg - PA +75ans 2mg 	<ul style="list-style-type: none"> - Eaux minérales embouteillées surtout gazeuse 8,9 -1 mg/L - Eau du robinet 0,2 - 0,5mg - Sel fluoré (1g) 0,25 mg en moyenne - Poissons en conserve 0,2 - 0,03 mg - Légumes (betterave, brocoli, épinard..) 0,1 - 0,02mg - Thé jusqu'à 4mg/L (choisir un thé de qualité = moins de fluor) 	<ul style="list-style-type: none"> - Varie selon le PH de l'estomac 	<ul style="list-style-type: none"> - Varie selon le PH de l'estomac 	<ul style="list-style-type: none"> - Les risques en carences sont rares mais une augmentation de la sensibilité aux caries peut avoir lieu. - En effet un usage correct des produits fluorés diminue le risque de carie 	<ul style="list-style-type: none"> - Fluorose dentaire: apparitions de taches et de trous au niveau de la surface dentaire altérant l'émail. - Fluorose osseuse : accumulation progressive de fluor dans les os sur des années. Les symptômes sont des raideurs et douleurs articulaires, calcification des os et des ligaments entraînant une déficience musculaire..
Cuivre	<ul style="list-style-type: none"> - Minéralisation osseuse - Intervient dans l'immunité - Antioxydant - Maintient les fonctions gustatives - Effet anti anémique 	<ul style="list-style-type: none"> - Adolescent 1,5mg - Femme 1,5mg - Homme 2mg - PA +75ans 1,5mg 	<ul style="list-style-type: none"> - Foie de veau, agneau, porc 20 - 3mg - Graines/Oléagineux 2 - 1mg - Crustacés 2 - 0,2mg - Légumes secs cuits 0,3 - 0,12mg 	<ul style="list-style-type: none"> - Les protéines 	<ul style="list-style-type: none"> - Zinc - Vitamine C - Fructose (sucre,blé, édulcorant,orge, produits industriels, pommes,figues..) - Alcool 	<ul style="list-style-type: none"> - Anémie - Ostéoporose - Diminution de l'immunité 	<ul style="list-style-type: none"> - L'excès est rare mais peut causer de grave troubles hépatiques
Sélénium	<ul style="list-style-type: none"> - Antioxydant - Intervient dans le système immunitaire - Prévient les maladies cardiovasculaires - Réduit les troubles d'humeur - Préserve le capital santé des cheveux, ongles et de la peau 	<ul style="list-style-type: none"> - Adolescent 50µg - Femme 50µg - Homme 60µg - PA +75ans 80µg 	<ul style="list-style-type: none"> - Poissons (thon, cabillaud sardine maquereau...) 171 - 38µg - Crustacés (st jacques, moule, crabe..) 118 - 50 µg - Jaune œuf 76 µg - Produits laitiers (lait, boisson soja, fromage de chèvre..) 50 - 16 µg - Viandes (porc, bœuf..) 40 - 16 µg 	<ul style="list-style-type: none"> - Vitamine A - Vitamine C - Vitamine E 	<ul style="list-style-type: none"> - Mercure surtout contenu dans les gros poissons et certaines espèces d'eau douce (brochet, truite grise, thon, espadon...) 	<ul style="list-style-type: none"> - Faiblesses musculaires - Troubles cardiovasculaires - Maladie de Keshan : cardiomyopathie - Fatigue - Infections répétitions - Peau sèche 	<ul style="list-style-type: none"> - Nausées, vomissements - Fatigue souvent associé à une perte de poids - Ongles cassants, pertes de cheveux - Fatigue, irritabilité...
Iode	<ul style="list-style-type: none"> - Participe à la formation des hormone thyroïdienne qui interfèrent notamment sur: Croissance et maturation cellulaire - Bonne santé des cheveux, des ongles, et de la peau - Fonctionnement du cœur - Thermorégulation 	<ul style="list-style-type: none"> - Adolescent 150µg - Adulte 150µg - PA +75ans 150µg 	<ul style="list-style-type: none"> - Algues (15g 1càspe) 7410 - 765 µg - Poissons (églefin, merlan, saumon, cabillaud..) 300 - 70µg - Crustacés (crabe, bulot, moule..) 130 - 80µg 	<ul style="list-style-type: none"> - Ne pas consommer en excès les aliments goitrogènes - Favoriser les légumes crus, les aliments riches en vitamine C, les noix... - Voir article alimentation et thyroïde 	<ul style="list-style-type: none"> - Substances goitrogènes (crucifères,tobac, soja,maïs, patate douce, millet, thé, café, alcool..) - le fer et le sélénium modulent aussi son absorption (cf alimentation et thyroïde) 	<ul style="list-style-type: none"> - Goitre - Hypothyroïdie - Trouble mentale et psychique - Retard mental (nourrison) - Troubles reproductions 	<ul style="list-style-type: none"> - Une hyperthyroïdie ou paradoxalement une hypothyroïdie - De l'iodisme qui ce traduit notamment pas des larmoiments, des troubles cutanés, et cardiaques voire des œdèmes - A noter que les excès alimentaire en iode sont rare
Chrome	<ul style="list-style-type: none"> - Participe au métabolisme des glucides, lipides - Augmente le «bon cholestérol» - Facilite l'action de l'insuline et régularise son taux 	<ul style="list-style-type: none"> - Adolescent 50µg - Femme 65µg - Homme 55µg - PA +75ans 85µg 	<ul style="list-style-type: none"> - Moules 128µg - Noix 100µg - Huître 57µg - Fruits (datte,poire,raisin..) 29 - 17µg - Légumes (brocolis,H.V,asperges..) 16-13 µg - Jaune d'œuf 6µg 	<ul style="list-style-type: none"> - La vitamine C - La vitamine PP (niacine) 	<ul style="list-style-type: none"> - Phytates - Fer 	<ul style="list-style-type: none"> - Augmentation des triglycérides «mauvais cholestérol» et diminution du «bon cholestérol» - Trop de sucre dans le sang - Trop forte production d'insuline dans le sang 	<ul style="list-style-type: none"> - L'excès de chrome alimentaire est rare. L'excès se rencontrent en milieu professionnel et sont responsable d'une irritation de la peau et des muqueuses et des problèmes respiratoires.

Zinc	<ul style="list-style-type: none"> - Antioxydant - Favorise la cicatrisation - Système immunitaire - Maintient la fonction gustative - Métabolisme osseux 	<ul style="list-style-type: none"> - Adolescent 13mg - Adolescente 10 mg - Femme 10mg - Homme 12mg - PA +75ans 12mg 	<ul style="list-style-type: none"> - Huitre 45 - 20mg - Viandes (bœuf, veau..) 11 - 5mg - Graines/Oléagineux 9 - 2mg - Jaune œuf 1,4mg - Légumes secs cuits 1,1 - 0,5mg 	<ul style="list-style-type: none"> - Les protéines - Les acides organiques 	L'acide pythique	<ul style="list-style-type: none"> - Lésion cutanées - Retard cicatrisation - Trouble odorat et du goût - Pendant la grossesse: malformation fœtus 	<ul style="list-style-type: none"> - Fatigue, dépression - Rhume - Perte appétit - Taches blanches sur les ongles - Cheveux fragiles, ternes, cassants
Manganèse	<ul style="list-style-type: none"> - Antioxydant - Participe à la production insuline - Formation et développement du squelette, tissu conjonctif - Active certaines enzymes - Synthèse lipides 	<ul style="list-style-type: none"> - Adolescent 11-14ans 2mg - Adolescent 15-17ans 2mg - Femme/Homme 3mg - PA +75ans 3mg 	<ul style="list-style-type: none"> - Pains (selon la farine) 9 - 4mg - Graines/Oléagineux (pignon, pavot, noisette, noix..) 8,2 - 2mg - Légumes secs et céréales cuites 1,3 - 0,1mg 	<ul style="list-style-type: none"> - Éviter surtout les aliments riches en fer. - En effet, le manganèse et le fer partagent le même vecteur intestinal et entrent donc en compétition pour leur absorption. 	<ul style="list-style-type: none"> - Fer - Calcium - Phosphore - Polyphénols - Fibres 	<ul style="list-style-type: none"> - Ralentissement de la croissance - Atteinte peau et phanères (dermatite troubles de la pigmentation des cheveux) - Baisse cholestérol sanguin 	<ul style="list-style-type: none"> - Surtout neurologique - Maux de tête - Fatigue, somnolence, excitation - Douleurs musculaires

Diétôdélices