

LES MINERAUX

	Rôles	Besoins par jour	Sources Alimentaires (pour 100g)	Éléments favorisant l'absorption	Éléments diminuant l'absorption	Signes de carence	Signes d'excès	
Calcium	<ul style="list-style-type: none"> - Croissance et entretien des os et des dents - Participe à la coagulation sanguine, contraction musculaire et l'influx nerveux 	<ul style="list-style-type: none"> - Adolescent 1200mg - Adulte 900mg - PA +75ans 1000mg 	<ul style="list-style-type: none"> - Produits laitiers 1400 - 90mg - Poissons conserves 798 - 125mg - Fruits secs 160 - 50mg - Pain complet 80 - 60mg - Légumes secs cuits 75 - 25mg - Légumes verts 50 - 10 mg - Eau jusqu'à 500mg 	<ul style="list-style-type: none"> - Vitamine D - Vitamine C - Acides Citriques (agrumes+++) - Activité sportive - rapport Calcium/Phosphore 	<ul style="list-style-type: none"> - Acide pythique* (céréales complètes, son, soja) - Acide oxalique (épinard, oseille) 	<ul style="list-style-type: none"> - Tétanie - Ostéoporose - Troubles neurologiques 	<ul style="list-style-type: none"> - Calcification tissus entraînant un dysfonctionnement cellulaire 	
Phosphore	<ul style="list-style-type: none"> - Croissance et consolidation des os et des dents, en association avec le calcium - Permet la mise en réserve et la libération d'énergie. - Active les vitamines B - Utilisé pour la formation des cellules nerveuses du cerveau. 	<ul style="list-style-type: none"> - Adolescent 800mg - Adulte 750mg - PA +75ans 800mg 	<ul style="list-style-type: none"> - Légumes secs cuits 180 - 80mg - Fromage (30g) (fondue, cantal, roquefort, pâte molle..) 240 - 135mg - Graines/Oléagineux (30g) 350 - 73mg - Lait de vache 95mg 	<ul style="list-style-type: none"> - Calcium - Vitamine D - Manganèse 	<ul style="list-style-type: none"> - Excès de calcium, magnésium, aluminium 	<ul style="list-style-type: none"> - Irritabilité - Déminéralisation osseuse - Faiblesse musculaire - Troubles sensibilités (fourmillement..engourdissement) - Troubles cardiaques - Troubles respiratoires - Troubles neurologiques 	<ul style="list-style-type: none"> - Les risques de toxicité aiguë ou chronique sont quasiment exclus. Cependant, un excès de phosphore perturbe le métabolisme du calcium et la minéralisation osseuse. 	
Magnésium	<ul style="list-style-type: none"> - Anti stress - Sédatif en cas d'insomnie - Relaxant musculaire (anti crampe) - Favorise l'absorption du calcium - Régule la motricité intestin - Anti inflammatoire - Action sur certains problèmes cardiaques 	<ul style="list-style-type: none"> - Adolescent 400mg - Femme 360mg - Homme 420mg - PA +75ans 400mg 	<ul style="list-style-type: none"> - Mollusque, Maquereau, Saumon 300 - 95mg - Graines/Oléagineux (30g) 120 - 35mg - Céréales complètes 105 - 60mg - Pain complet (selon farine) 80 - 33mg - Eaux jusqu'à 110mg/L 	<ul style="list-style-type: none"> - Fer - Fibres fermentescibles (Céréales complète, légumes secs, choux, l'ail, poireaux, pomme, son...) - Vitamine D - Vitamine B6 - Phosphore 	<ul style="list-style-type: none"> - Acide pythique* - Acide oxalique - Excès de zinc - Excès de gras - Excès de calcium 	<ul style="list-style-type: none"> - Crampes - Tétanie - Fatigue, anxiété, insomnie - Troubles digestifs - Troubles cardiaques 	<ul style="list-style-type: none"> - Rares, mais est possibles qu'en cas d'apport massif associé à des difficultés d'élimination par le rein. 	
Électrolytes Potassium	<ul style="list-style-type: none"> - Contraction musculaire - Équilibre acido-basique du corps et des fluides à l'intérieur des cellules - Transmission influx nerveux - Bonne activité du rénale - Prévient HTA - Limite les crampes et courbatures 	<ul style="list-style-type: none"> - Adolescent 4500mg - Adulte: 2000mg - PA +75 ans <5000mg 	<ul style="list-style-type: none"> - Fruits secs 1000 - 650 mg - Graines/Oléagineux 800- 460mg - Patate avec la peau 529mg sans la peau 320mg - Fruits frais/Légumes cuits (bettes, épinards, banane, cassis..) 550 - 300mg - Légumes secs cuits 450 - 130 mg - Poissons (lotte, saumon, merlan..) 450 -230 mg 	<ul style="list-style-type: none"> - Vitamine B6 - Sodium - Magnésium 	<ul style="list-style-type: none"> - Excès de sodium 	<ul style="list-style-type: none"> - Trouble neurologiques - Troubles musculaires - Troubles cardiaques - Fatigue - Crampe, faiblesses musculaires - Œdème 	<ul style="list-style-type: none"> - Rare, les reins permettent de réguler le taux potassium. Un taux excessif de potassium (hyperkaliémie) se rencontre surtout en cas d'insuffisance rénale ou surrénalienne, de complication du diabète, de prise médicamenteuse 	
Sodium	<ul style="list-style-type: none"> - Équilibre hydrique et acido-basique - Transmission influx nerveux et musculaires - Régulation Pression artérielle 	<ul style="list-style-type: none"> - Sodium - Adolescent 1500mg - Femme: 1500mg - Homme: 1300mg - H/F +50Ans 1200mg - Sel - Adolescent 3800mg - Femme: 3800mg - Homme: 3300mg - H/F +50Ans 3000mg - La dose maximum doit être inférieure à 5g/j 	<ul style="list-style-type: none"> - Sel de table 1165mg - Poisson gras 5000-800mg - Bouillon 1u 4500mg - Jambon, charcuterie 2700-860 mg - Gâteaux apéritifs 1500- 800mg - Fromage (30g) 450-200mg - Eaux jusqu'à 1700mg/L 	<ul style="list-style-type: none"> - sodium 1165mg - sel 2900mg - 12000-2000mg - 11000mg - 6000-2000mg - 8000-2000mg - 1000-500mg - jusqu'à 4000mg 	<ul style="list-style-type: none"> - Potassium 	<ul style="list-style-type: none"> - Excès de potassium 	<ul style="list-style-type: none"> - Troubles digestifs - Troubles neurologique - Faiblesses musculaire - Œdèmes 	<ul style="list-style-type: none"> - Élévation pression artérielle avec risque AVC, maladie cardiaque et rénale - Perte urinaire de calcium (augmente risque d'ostéoporose) <p style="text-align: right; color: red;">Diétodélices</p>

*Il est nécessaire de les faire tremper une nuit les céréales complètes et les légumineuses au réfrigérateur afin de faire diminuer l'acide pythique, et les phytates qu'elles contiennent ainsi les minéraux seront «libéré» et mieux absorbés par notre organisme