

Les minéraux



Fer

Fonctions :

INDISPENSABLE

Intervient dans :

- Transport et utilisation de l'oxygène par les globules rouges
- Synthèse de la myoglobine (muscles)
- Bon fonctionnement du système immunitaire
- Croissance des tissus

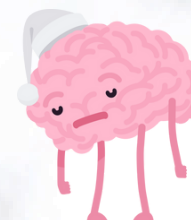


Si carence :

- Anémie (pâleur, maux de tête, vertiges...)
- Fatigue
- Baisse de l'immunité
- Altération des performances physiques et intellectuelles

Sources :

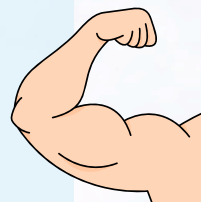
- Fer Héminique = d'origine animale: viandes (abats ++), poissons
- Fer non Héminique = d'origine végétale: produits céréaliers, légumineuses



Calcium

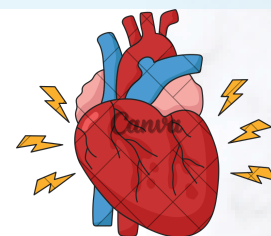
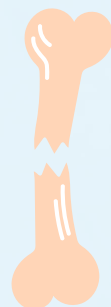
Fonctions :

- Rigidité osseuse
- Permet une contraction musculaire efficace
- Sécrétion d'hormones
- Intervient dans la coagulation sanguine



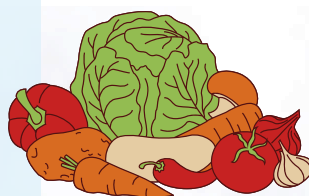
Si carence :

- Ostéoporose
- Pour l'enfant : rachitisme, retard de croissance
- Fractures, déformation osseuse
- Tremblements
- Troubles du rythme cardiaque



Sources :

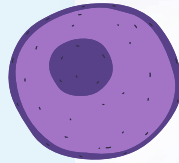
- Lait et produits laitiers
- Fruits et légumes
- Eaux minérales (Contrex, Courmayeur)
- Légumineuses
- Fruits à coques



Phosphore

Fonctions :

- Constituant de l'os
- Structure et fonctionnement des cellules (mise en réserve d'énergie)
- Maintien de l'équilibre acido-basique (pH)
- Associé au calcium dans le squelette et les dents



Sources :

- Viande, poisson
- Produits laitiers
- Fruits oléagineux
- Cacao



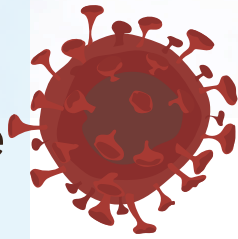
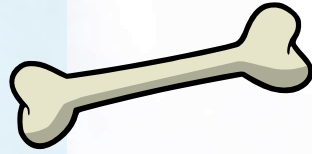
Si carence :

- Troubles osseux
- Faiblesse musculaire
- Troubles de la respiration
- Dysfonctionnement cellulaire

Magnésium

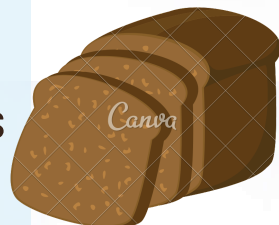
Fonctions :

- Rôle dans la transmission des messages nerveux
- Constituant de l'os
- Système immunitaire
- Intervient dans la contraction musculaire
- Régulation du sommeil
- Evite les crampes et "jambes lourdes"



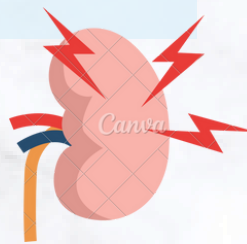
Sources :

- Légumes secs, graines oléagineuses, céréales complètes
- Crustacés
- Eaux minérales (Hépar)
- Chocolat



Si carence:

- Troubles rénaux, osseux, cardiovasculaires
- Fatigue, crampes, tremblements, spasmes, tétanie, faiblesses



Zinc

Fonctions :

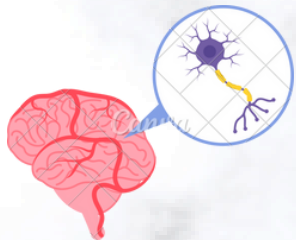
Intervient dans :

- Fabrication de protéines, synthèse de l'ADN
- Coagulation sanguine, défenses immunitaires, croissances des cellules, cicatrisation
- Bon fonctionnement du système nerveux
- Production de spermatozoïdes
- Anti oxydant



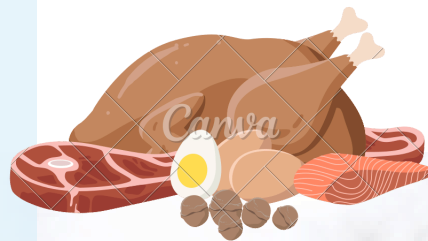
Si carence:

- Troubles de l'immunité et de la vision
- Peau sèche, chute de cheveux
- Infertilité, impuissance
- Retard de croissance, atrophie des organes sexuels
- Perte d'appétit, de goût, d'odorat
- Anorexie
- Mauvaise cicatrisation



Sources :

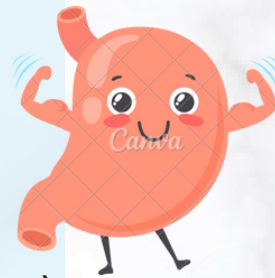
- Viandes, poissons, œufs, abats
- Mollusques, crustacés
- Produits laitiers
- Légumineuses



Potassium

Fonctions :

- Participe au bon fonctionnement des cellules
- Rôle dans la transmission nerveuse et contraction musculaire + fonction cardiaque
- Sécrétion d'acide de l'estomac (digestion)
- Rôle dans la synthèse d'énergie

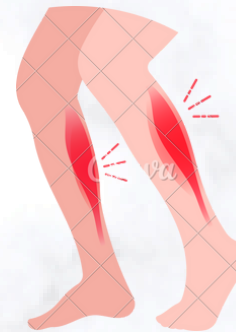


Si carence:

- Faiblesse musculaire
- Crampes, paralysie et problèmes cardiaque
- Soif importante
- Nausées, constipations

Sources :

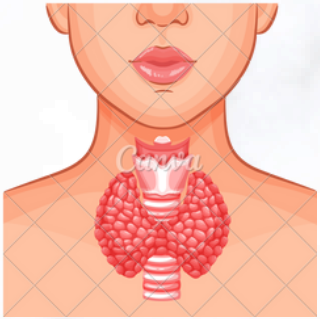
- Chocolat, cacao
- Fruit (banane++)
- Légumineuses
- Produits laitiers
- Poisson, viande



Iode

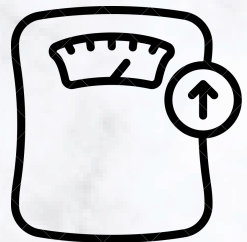
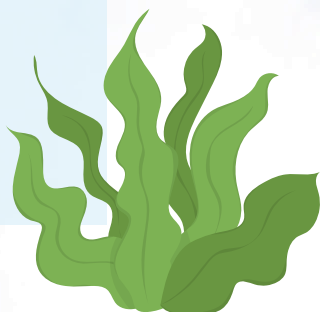
Fonctions :

- Production des hormones thyroïdiennes
- Intervient dans le métabolisme de base de notre corps



Sources :

- Poissons, crustacés, algues
- Jaune d'oeuf
- Abats
- Lait



Si carence :

- Hypothyroïdie
- Prise de poids
- Fatigue
- Retard de croissance

Conclusion

Les minéraux sont essentiels à notre vie quotidienne. Ils jouent un rôle crucial dans le bon fonctionnement de notre corps, en participant à des processus vitaux comme la formation des os, la production d'énergie, et le bon fonctionnement du système nerveux.

Sans un apport adéquat en minéraux, notre santé peut gravement se détériorer, entraînant des problèmes tels que l'anémie, l'ostéoporose, et des troubles cardiaques.

Il est donc indispensable de manger équilibré et varié, riche en minéraux, pour être en bonne santé.

