

## Les Minéraux

### Calcium

Fonctions : solidité du squelette et des dents, contraction musculaire, coagulation

Sources alimentaires : produits laitiers

Quantité recommandée : **950 mg/j**

-> En cas de carences : crampes, trouble du rythme cardiaque, fractures, ostéoporose

-> En cas d'excès : nausées, perte d'appétit, augmentation de la diurèse et de la soif, calculs rénaux

### Phosphore

Fonctions : facilite la fixation du calcium sur l'os, phosphorylation

Sources alimentaires : fourme d'Ambert, beaufort, son de riz, jaune d'œuf

Quantité recommandée : **700 mg/j**

-> En cas de carences : faiblesse musculaire, ataxie, troubles osseux

-> En cas d'excès : troubles dans le métabolisme cellulaire, calcification des tissus mous.

### Potassium

Fonctions : maintien l'équilibre hydroélectrolytique, transmission de l'influx nerveux et excitabilité cardiaque

Sources alimentaires : fruits, légumes, légumineuses

Quantité recommandée : **3500 mg/j**

-> En cas de carences : fatigue, soif importante, nausées, constipation

-> En cas d'excès : arythmies cardiaques, hypotension.

### Sodium

Fonctions : maintien l'équilibre hydroélectrolytique, la pression artérielle et osmotique

Sources alimentaires : charcuteries, sauces, conserves, fromages

Quantité recommandée : **2400 à 3200 mg/j**

-> En cas de carences : altération du système nerveux, hypotension, déshydratation, inappétence

-> En cas d'excès : œdème, hypertension, insuffisance rénale

### Magnésium

Fonctions : contraction musculaire, coagulation sanguine, anti-stress

Sources alimentaires : banane et chocolat

Quantité recommandée : **360 mg/j**

-> En cas de carences : fatigue, constipation, irritabilité neuromusculaire, engourdissement

-> En cas d'excès : diarrhée, vomissements, hypotension, difficultés respiratoires

### Fer

Fonctions : oxygénation des tissus et activité enzymatique

Sources alimentaires : abats, fruits de mer

Quantité recommandée : **16 mg/j**

-> En cas de carences : anémie ferriprive, peau sèche, ongles cassants, diminution des performances intellectuelles, anomalie de la thermogenèse

-> En cas d'excès : vieillissement prématuré, hémochromatose, hépatite, cancer

# Vitamines et Minéraux

**Les vitamines et les minéraux font partie de la famille des micronutriments.**

**Ce sont des substances biochimiques indispensables aux mécanismes vitaux qui agissent à faible dose sur l'organisme.**

## Les Vitamines

Il existe au total 13 vitamines **parmi** lesquelles nous pouvons distinguer :

- Les 9 vitamines hydrosolubles, solubles dans l'eau (C et celles du groupe B).
- Les 4 vitamines liposolubles, solubles dans les graisses (A, D, E, K).

## Les vitamines hydrosolubles

### Vitamine B1 : Thiamine

Fonctions : transmission de l'influx nerveux et métabolisme glucidique

Sources alimentaires : céréales complètes, viandes (porc), oléagineux

Quantité recommandée : 1,2 mg/j

### Vitamine B2 : Riboflavine

Fonctions : métabolisme des acides aminés, absorption des glucides, rôle dans la vision

Sources alimentaires : abats, produits laitiers, oeufs

Quantité recommandée : 1,5 mg/j

### Vitamine B3 : Niacine

Fonctions : cofacteur des réactions d'oxydo-réduction dans le métabolisme des macronutriments, système nerveux

Sources alimentaires : foie, les viandes, les poissons, les produits de la mer et les céréales complètes

Quantité recommandée : 14 mg/j

### Vitamine B5 : Acide pantothénique

Fonctions : métabolisme des glucides, lipides et acides aminés, activité cellulaire au niveau de la peau, des cheveux et des muqueuses, ongles

Sources alimentaires : viande, pain, lait, produits laitiers

Quantité recommandée : 4,7 mg/j

### Vitamine B6 : Pyridoxine

Fonctions : synthèse de l'hémoglobine, couplée au magnésium, régule l'hyperexcitabilité du système nerveux

Sources alimentaires : céréales, légumes amylicés, produits dérivés du soja, fruits autres que les agrumes, foie, poissons

Quantité recommandée : 1,5 mg/j

### Vitamine B8 : Biotine

Fonctions : synthèse des acides gras la néoglucogénèse et le catabolisme des acides aminés à chaîne ramifiée

Sources alimentaires : foie, oeufs cuits, champignons, céréales, noix, lentilles

Quantité recommandée : 50 µg/j

### Vitamine B9 : Acide folique

Fonctions : métabolisme des acides aminés et division cellulaire, formation des cellules (globules rouges et plaquettes), formation du tube neural du fœtus

Sources alimentaires : légumineuses, légumes à feuilles, foie, levure de bière, germe de blé

Quantité recommandée : 330 µg/j

### Vitamine B12 : Cobalamine

Fonctions : métabolisme des glucides, lipides, phosphore, synthèse des protéines et réparation tissulaire, maturation des globules rouges

Sources alimentaires : viandes, poissons, oeufs, produits laitiers

Quantité recommandée : 4 µg/j

### Vitamine C : Acide ascorbique

Fonctions : protège et répare nos cellules, synthèse du collagène, favorise l'absorption du fer

Sources alimentaires : fruits (cassis, agrumes), légumes (persil, poivrons)

Quantité recommandée : 110 mg/j

## Les vitamines liposolubles

### Vitamine A : Rétinol

Fonctions : expression du génome, fonctionnement du système immunitaire, vision, renouvellement cellulaire, cicatrisation

Sources alimentaires : abats, jaune d'oeuf, beurre. β-carotène retrouvé dans les légumes (carotte, patate douce, légumes à feuilles vertes), fruits (mangue et melons)

Quantité recommandée : 650 µg/j

### Vitamine D : Cholécalférol

Fonctions : absorption intestinale du calcium et du phosphore, intégration du calcium dans les os, minéralisation des dents

Sources alimentaires : poissons gras, huile de foie de morue, jaune d'oeuf

Quantité recommandée : 15 µg/j

### Vitamine E : Tocophérols

Fonctions : Anti-oxydante

Sources alimentaires : huiles végétales, huile de foie de morue, certains fruits à coque

Quantité recommandée : 10 mg/j

### Vitamine K : Ménaquinone - Phyloquinone

Fonctions : coagulation sanguine et métabolisme osseux

Sources alimentaires : foie, viande de boeuf, volaille, jaune d'oeuf, produits fermentés

Quantité recommandée : 70 µg/j

