



LES SELS MINÉRAUX DANS L'ALIMENTATION

Les sels minéraux, comme les vitamines et les oligo-éléments, sont indispensables à notre santé. Une alimentation équilibrée permet de satisfaire nos besoins.

Présents dans de nombreux aliments, les sels minéraux participent au développement ou à l'entretien de notre corps. Ils doivent faire partie de nos apports quotidiens.

Le **calcium** assure la croissance, l'entretien et la solidité des os et des dents. Il participe également à la contraction des muscles, la régulation du rythme du cœur, la coagulation du sang. Son action est liée à celle de la vitamine D, du phosphore mais aussi du magnésium, des protéines et du lactose.

On le trouve principalement dans le lait, les laitages et tous les fromages, mais il ne faut pas oublier les sources secondaires que sont les fruits secs et oléagineux, les légumes secs, les fruits frais et certaines eaux minérales.

L'apport recommandé est de 900 mg/jour pour un adulte. A titre d'exemple, un verre de lait représente 35 % de cet apport, 200 g de choux vert 10 %.

Le **potassium** participe à la contraction du cœur et des muscles. Il fait équipe avec le sodium pour régulariser la répartition de l'eau dans notre corps et contrecarre les effets négatifs de ce même sodium dans le cas de l'hypertension artérielle.

Tous les fruits et légumes en contiennent, qu'ils soient frais ou secs. Mais on peut en trouver également des quantités intéressantes dans le chocolat, les viandes et les poissons.

Le **magnésium** assure l'équilibre du système nerveux et la bonne réponse musculaire, régularise le rythme cardiaque et intervient dans les mécanismes de défenses immunitaires. Comme la vitamine D, il agit sur la croissance, en aidant le calcium à se fixer sur les os.

Les fruits secs et oléagineux, les céréales entières, les légumes secs et le chocolat sont les sources principales de magnésium. On en trouve également dans les légumes et les fruits frais et dans les coquillages et les crustacés.

L'apport journalier conseillé est de 330 à 420 mg, que l'on atteint à 20 % avec 50 g de noix et à 10 % avec une banane.

Le plus connu des sels minéraux est le **sodium** qui régularise avec le potassium la répartition de l'eau dans l'organisme.



On en trouve bien sûr dans le sel d'assaisonnement, mais aussi dans les accompagnements d'apéritif, les fromages, les charcuteries, les viandes et poissons fumés, les coquillages, les conserves. N'oublions pas les sauces et condiments. Certains légumes en contiennent également à l'état naturel (carotte, fenouil, épinard).

L'excès de sodium fatigue le cœur et les vaisseaux sanguins, avec risque d'hypertension artérielle chez les personnes prédisposées. Un conseil : ne salez pas systématiquement les plats avant d'y avoir goûté.

Le **sélénium** fait partie des antioxydants, ces substances protectrices qui ralentissent le vieillissement cellulaire et participent de ce fait à la prévention des maladies du cœur, de la circulation sanguine, de certains cancers. Il permet aussi le bon fonctionnement de nombreux mécanismes vitaux.

Les principales sources sont les viandes, les poissons, les œufs et les céréales complètes. Les sources secondaires sont les légumes et les noix.

Il est conseillé d'en consommer de 0,055 à 0,070 mg par jour, besoin que l'on peut combler de 60 à 300 % par 150 g de poisson et à 20 % par 100 g d'endives.

En consommant tous les types d'aliments régulièrement, on peut absorber ces sels minéraux en quantité suffisante, sans avoir besoin de recourir à des compléments que seul le médecin doit prescrire en cas de carence.

Source : Aprifel