

ATELIER C – IMPORTANCE DES MINÉRAUX

Outre de l'eau et des matières organiques (macronutriments), les aliments nous apportent également des matières minérales, pour certaines indispensables au bon fonctionnement de notre corps. Elles sont classées en 2 catégories : les minéraux et les oligoéléments.

Les minéraux

Le calcium

La fonction principale du calcium est celle, bien connue, d'édification et de renouvellement du squelette.

De plus, le calcium participe à la contraction musculaire et cardiaque, à la coagulation sanguine, aux échanges cellulaires, à la libération d'hormones et à la transmission de l'influx nerveux.

Le magnésium

C'est l'un des minéraux corporels les plus abondants. La moitié de la quantité de magnésium présente dans l'organisme se situe dans le tissu osseux. C'est également un régulateur du métabolisme glucidique et lipidique des tissus musculaires, cardiaques et nerveux.

Les oligoéléments ou éléments traces

Le fer

Dans l'organisme, le fer joue un rôle majeur constituant dans la fabrication et le fonctionnement de l'hémoglobine, une protéine des globules rouges qui véhicule l'oxygène depuis les poumons jusqu'aux cellules.

Les matières minérales dans l'organisme

Les quantités de matières minérales dans l'organisme sont très variables : près de 1 kg pour le calcium, quelques grammes pour le fer et moins de 1 mg pour le chrome. Au total, les éléments minéraux représentent environ 4% du poids corporel mais interviennent dans une large gamme de fonctions : minéralisation, contrôle de l'équilibre en eau, systèmes enzymatiques et hormonaux, systèmes musculaire, nerveux et immunitaire. Par exemple, il n'y a pas, pas de fabrication d'hémoglobine sans fer et pas de contraction musculaire sans calcium, potassium et magnésium.

Les apports quotidiens en éléments minéraux permettent de compenser les pertes et une alimentation équilibrée et diversifiée permet de garantir ces apports.

D'après www.anses.fr