

Les micro-nutriments

L'apport de vitamines, minéraux et oligo-éléments par notre alimentation est **nécessaire au bon fonctionnement de notre organisme**, qui ne peut les synthétiser (sauf la vitamine D).

Mais, certains (vitamines A, D, sélénium...) consommés en excès peuvent provoquer des troubles graves. Leur adjonction dans les aliments est réglementée.

Les minéraux et oligo-éléments

- Calcium, magnésium, phosphore, sodium, potassium, chlore sont les minéraux majeurs.
- Fer, zinc, cuivre, iode, sélénium... sont des oligo-éléments tout aussi indispensables mais en quantités encore plus faibles.



Où les trouve-t-on ?

Les **produits laitiers** apportent du **calcium** (et de la vitamine D). Notre organisme en contient 1 kg ! S'il en manque, il puise dans les réserves de l'os.

Les **viandes et les lentilles** sont riches en **fer** (constituant de l'hémoglobine des globules rouges sanguins).



Les **céréales complètes** sont les sources majeures de **magnésium** (et non le chocolat !).



Les **produits transformés** (fromage, charcuterie, olives...) apportent beaucoup de **sodium** (sel de cuisine). Absorbé en quantité inadéquate, le sodium est néfaste pour notre santé.



Les **fruits et légumes, la viande, le lait** sont particulièrement riches en **potassium**. La carence n'est pas liée à l'alimentation.



Les vitamines

Où les trouve-t-on ?

Quelques exemples :

Les **huiles** : riches en **vitamine E** (propriétés antioxydantes)

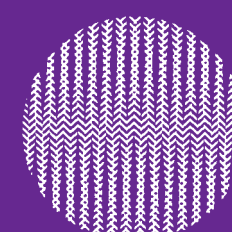


Le **beurre** : riche en **vitamine A** (impliquée dans les mécanismes de croissance, de vision et de la santé de la peau : propriétés antioxydantes)

Les **légumes oranges** : riches en **β -carotène** (précurseur de la vitamine A)



Les **légumes à feuilles** (salades, choux, endives) : riches en **folates** (impliqués dans le développement fœtal)



INRA