

Les minéraux

Publié le 10/05/2019

2 minutes de lecture

Écrit par [Emmanuel Barrat](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)

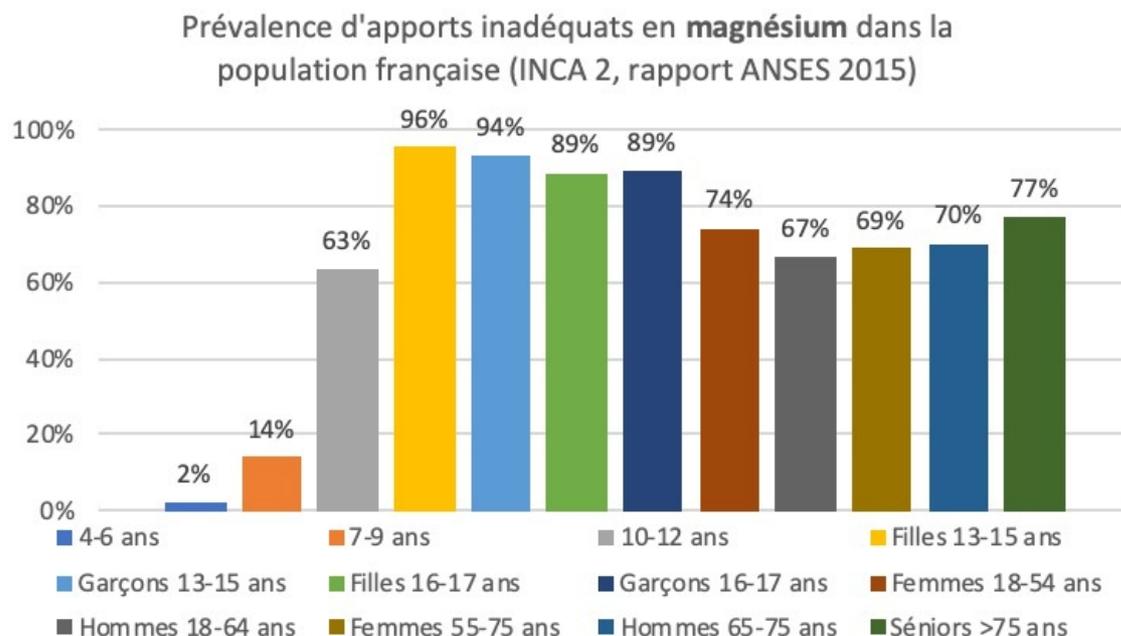
Les **minéraux** sont des molécules simples, nécessaires au fonctionnement de l'organisme. Les minéraux entrent dans la composition de différentes structures (os, hormones, enzymes) de l'organisme. Dans l'alimentation, on retrouve les minéraux surtout dans les céréales et graines complètes, les légumes et les fruits de mers.

Les minéraux majeurs ou macroéléments sont :

- Le calcium
- Le potassium
- Le sodium
- Le phosphore
- Le magnésium

Le magnésium

% de déficience dans la population française selon l'étude INCA 2



Environ 70% des Français adultes ont des apports alimentaires insuffisants en [magnésium](#). Le risque de déficience monte à 90% chez les adolescents.

On trouve du magnésium dans beaucoup de légumes, comme les épinards, le son de blé, les bettes, les haricots rouges, le concombre et dans les haricots verts. Attention ! Le raffinage des céréales atténue fortement leurs teneurs en magnésium : le riz complet contient 7 fois plus de magnésium que le riz blanc.

Les fonctions physiologiques du magnésium

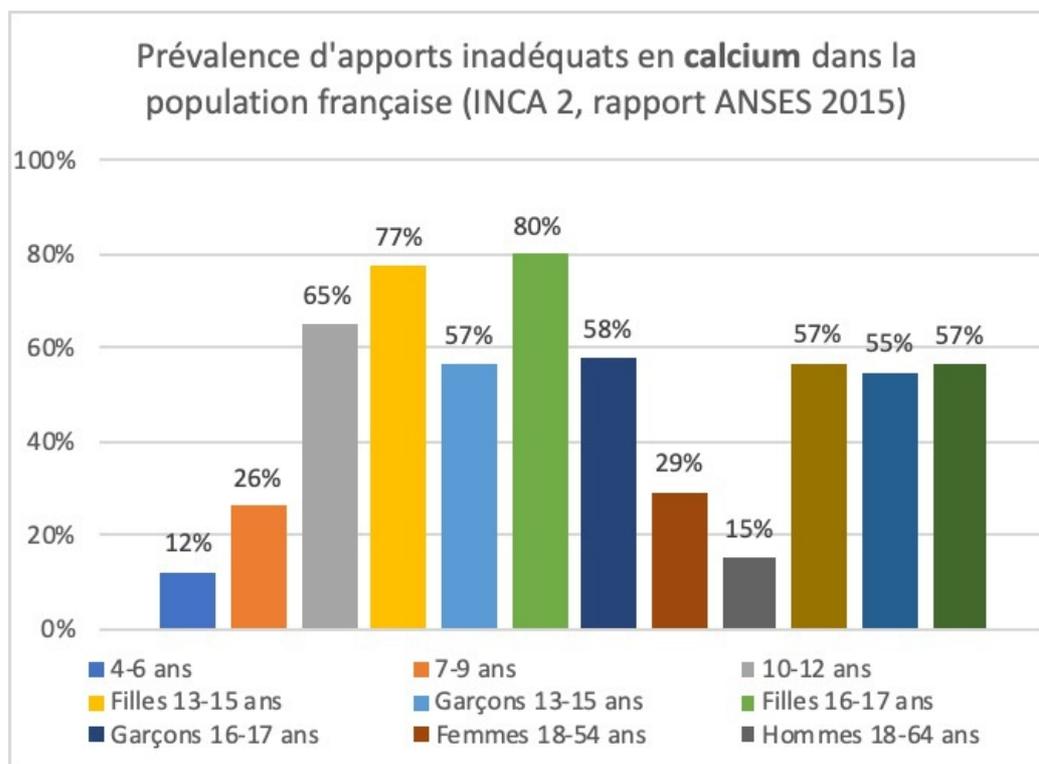
Le magnésium est nécessaire au fonctionnement de plus de 300 systèmes enzymatiques ! Dans le corps humain, aucune production d'énergie ne serait possible sans magnésium ! En tant que cofacteur de nombreuses enzymes, mais également par son rôle structural (comme le calcium), le magnésium participe :

- à réduire la fatigue
- au fonctionnement normal du système nerveux, notamment l'équilibre psychologique
- à une ossature et dentition normales (50-60% du magnésium est localisé dans les os)
- à des fonctions musculaires normales

[> Découvrez nos compléments alimentaires qui vous apportent du magnésium](#)

Le calcium

% de déficience dans la population française selon l'étude INCA 2



Les principales sources alimentaires de calcium, dans l'alimentation des Français, sont les produits laitiers, certaines eaux minérales et le pain. Le calcium se trouve également dans des **légumes verts** (choux vert, choux chinois, épinard), dans les sardines consommées avec les arrêtes, dans les haricots blancs et les **graines** (chia, sésame et amandes).

Les fonctions physiologiques du calcium

Le calcium est le minéral le plus abondant dans l'organisme. Bien que 99% du calcium soit localisé dans le squelette, il joue un rôle bien plus large que celui de consolider les os et les dents. Le calcium participe :

- à la coagulation sanguine.
- au métabolisme énergétique normal.
- à la fonction musculaire.
- à la neurotransmission.
- au fonctionnement normal des enzymes digestives.
- à la division et la spécialisation cellulaires.
- à la croissance et au maintien d'une ossature et d'une dentition normale.

[> Découvrez nos compléments alimentaires qui vous apportent du calcium](#)

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Emmanuel Barrat
Responsable Recherche et Développement

Ingénieur diplômé d'un Doctorat en Sciences dans le domaine de la biologie et la nutrition à l'Université de Nantes.

Emmanuel Barrat est en charge, depuis plus de 10 ans, avec son équipe, du programme d'études cliniques au sein du Laboratoire, ainsi que de la formulation de compléments alimentaires innovants, efficaces et sûrs...

Tout savoir sur les minéraux



1.

Catégorie Système immunitaire ,

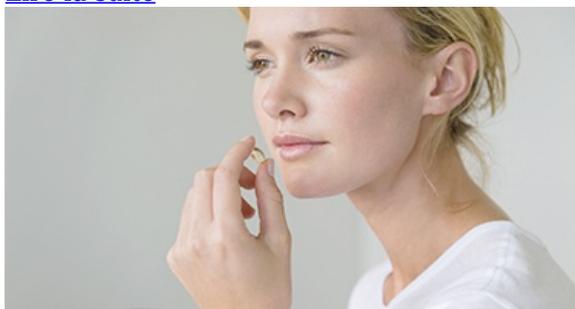
Assurer une bonne croissance et renforcer le système immunitaire à l'adolescence

07/05/2019

2 minutes de lecture

L'**adolescence** est une phase clé durant laquelle l'alimentation est importante.

[Lire la suite](#)



2.

Catégorie La micronutrition, notre passion ,

Devenez acteur de votre santé avec le Laboratoire LESCUYER

10/05/2019

Notre santé dépend de nous.

[Lire la suite](#)



3.

Catégorie La micronutrition pour les enfants ,

Les vitamines et minéraux pour la vitalité de l'enfant

23/08/2020

L'enfance est une période clé où s'installe un besoin accru en **énergie**.

[Lire la suite](#)