

# Les oligo-éléments

Publié le 10/05/2019

2 minutes de lecture

Ecrit par [Emmanuel Barrat](#)[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)

Les **oligo-éléments** sont des molécules simples, présents en quantité très faible dans l'organisme et cependant nécessaires au fonctionnement de l'organisme. Parmi les oligo-éléments connus, on trouve l'iode, le fer et le fluor. La famille des oligo-éléments comprend également le zinc, le cuivre, le chrome, le sélénium et le manganèse.

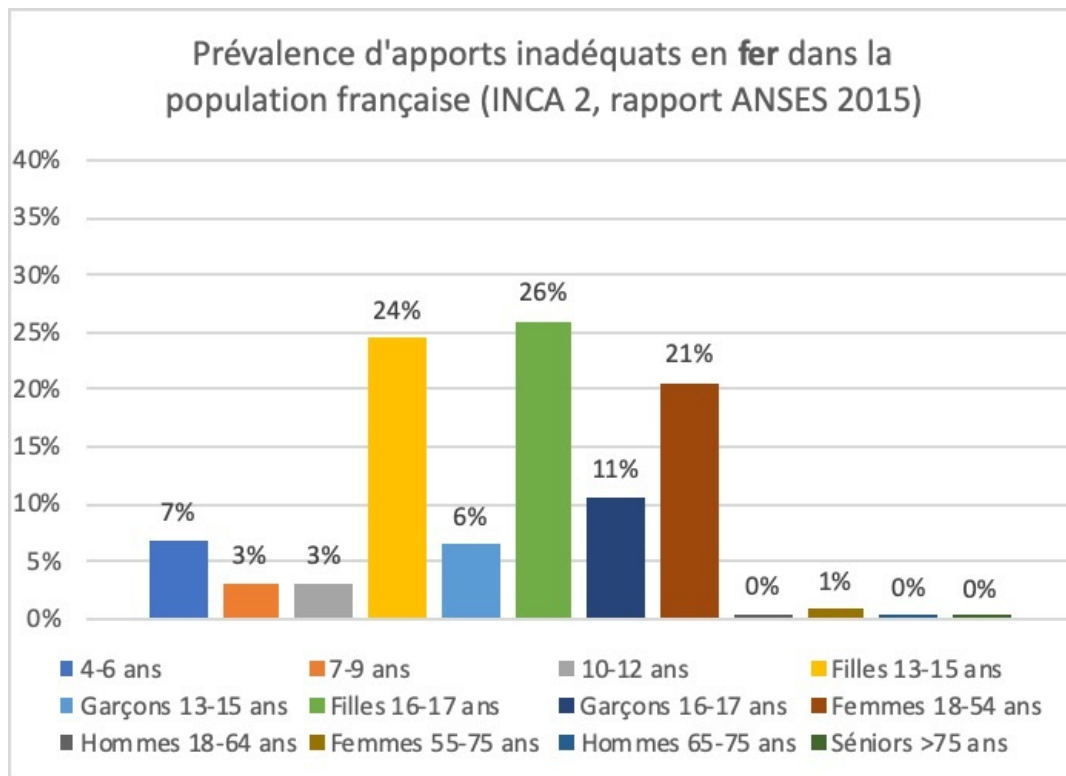
Les oligo-éléments, ces **minéraux** présents en très petites quantités dans notre organisme, jouent un rôle crucial dans notre santé. Essentiels au bon fonctionnement des enzymes et des hormones, ils collaborent avec les vitamines pour maintenir notre équilibre biologique. L'**oligothérapie**, une pratique qui utilise ces micro-nutriments pour prévenir et traiter divers troubles de santé, s'appuie sur leur capacité à agir comme antioxydants, protégeant ainsi nos cellules contre les dommages oxydatifs.

On retrouve aussi le chlore, le calcium, le silicium et le magnésium, chacun ayant des fonctions spécifiques et vitales. Le calcium, par exemple, est indispensable pour la solidité des os et des dents, tandis que le magnésium participe à la relaxation musculaire et au métabolisme énergétique.

Pour s'assurer d'un apport suffisant en oligo-éléments, une **alimentation variée** et équilibrée est primordiale. Les aliments riches en ces nutriments incluent notamment les céréales complètes, qui sont une excellente source de minéraux et de fibres, favorisant ainsi leur absorption par l'organisme. La levure de bière, quant à elle, est réputée pour sa richesse en protéines et en oligo-éléments comme le potassium, essentiel pour la régulation de l'équilibre acido-basique et la transmission nerveuse. Les végétaux, tels que les légumes verts et les fruits, sont également des sources précieuses d'oligo-éléments, contribuant à une alimentation complète et nutritive. Adapter son régime alimentaire pour y inclure ces aliments permet de maintenir une bonne santé et de prévenir les carences en oligo-éléments.

## Le fer

### % de déficience dans la population française



**Ce sont surtout les jeunes filles et les femmes réglées qui sont concernées par le risque de déficience en fer, du fait d'un besoin accru.**

Les Français obtiennent une grande partie de leur apport alimentaire en fer des viandes rouges, des légumes et du pain. La biodisponibilité du fer issu du monde animal est généralement la plus élevée. Les sources végétales de fer ne sont néanmoins pas à négliger : on trouve du fer en particulier dans les bettes, les épinards, le fenouil, les endives, les pois secs, les lentilles, les noisettes et les amandes.

## Les fonctions physiologiques du fer :

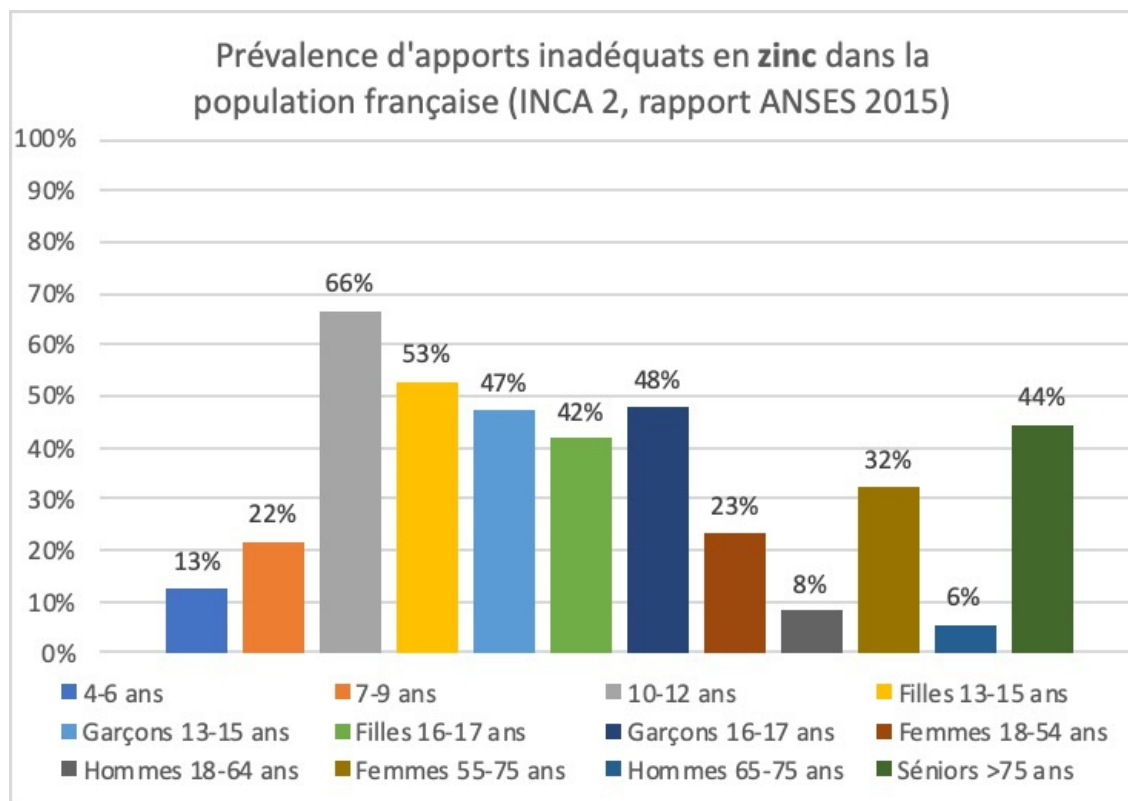
**Essentiel dans plusieurs grandes fonctions de l'organisme, dont le transport d'oxygène, le fer participe notamment :**

- à la formation de l'hémoglobine, des globules rouges et du transport de l'oxygène dans l'organisme ; c'est ainsi que le fer aide à réduire la fatigue.
- aux fonctions cognitives normale, notamment au développement cognitif normal des enfants
- au fonctionnement normal du système immunitaire.
- au processus de division cellulaire.
- au métabolisme énergétique normal.

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

## Le zinc

**% de déficience dans la population française**



Les apports alimentaires en zinc des Français passe notamment par la viande, le fromage et le pain. Les hommes, qui en consomment plus que les femmes, sont donc moins à risque de déficience. Des sources plus équilibrées peuvent être trouvée dans le son et germe de blé, les huîtres et crustacés ou la graine de sésame.

## Les fonctions physiologiques du zinc :

**Le zinc est utilisé par plus de 200 enzymes dans l'organisme.** Il est impliqué dans toutes les étapes de la synthèse de protéines, des molécules produites pour contrôler la plupart des fonctions et des réactions de l'organisme. **Ainsi, le zinc a des rôles très variés et participe :**

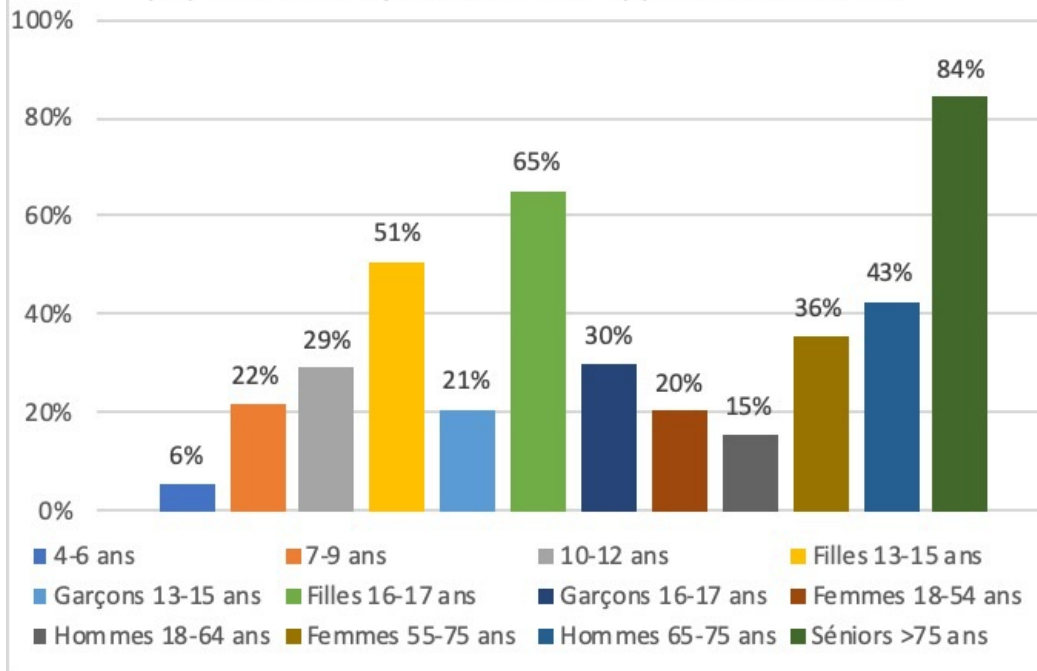
- à la protection des cellules contre le stress oxydatif.
- au processus de division cellulaire, en étant impliqué notamment dans la synthèse de l'ADN.
- au maintien d'une peau, d'ongles et de cheveux normaux.
- à l'équilibre acido-basique normal.
- à une fertilité et une reproduction normales.
- aux fonctions cognitives normales.
- au fonctionnement normal du système immunitaire.
- au maintien d'une vision normale.
- au maintien d'une ossature normale.
- au maintien d'un taux normal de testostérone dans le sang.

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

## Le sélénium

**% de déficience en sélénium dans la population française**

## Prévalence d'apports inadéquats en sélénium dans la population française (INCA 2, rapport ANSES 2015)



Les sources les plus équilibrées de sélénium sont les noix du brésil, les huîtres, le thon, l'espadon, le hareng et les sardines ainsi que les fruits à coque, les œufs, la viande et les fromages.

### Les fonctions physiologiques du sélénium :

Le sélénium est un métalloïde qui peut remplacer le soufre dans certaines enzymes afin d'augmenter leur activité biologique. L'une des principales fonctions du sélénium est de protéger les cellules contre le stress oxydatif. Le sélénium permet l'utilisation du principal antioxydant de nos cellules, le glutathion, par l'intermédiaire de la glutathion peroxydase. Saviez-vous que le sélénium participe également :

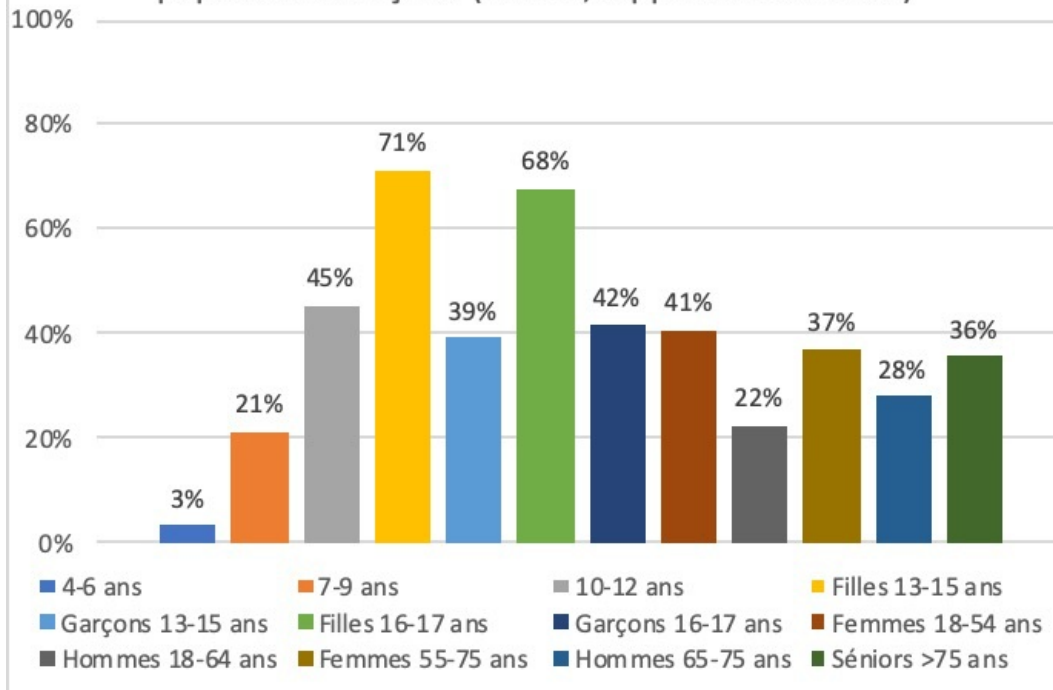
- aux fonctions thyroïdiennes normales, par la synthèse des hormones thyroïdiennes.
- au fonctionnement normal du système immunitaire.
- à spermatogénèse normale.
- au maintien d'ongles et de cheveux normaux.

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

## L'iode

% de déficience en iode dans la population française

## Prévalence d'apports inadéquats en iode dans la population française (INCA 2, rapport ANSES 2015)



En France, les apports en iode sont assurés en grande partie par la consommation de sel iodé. On trouve également de l'iode dans les moules et les fruits de mer, divers poissons (églefin, cabillaud, flétan, colin,...) et la plupart des algues comestibles.

### Les fonctions physiologiques de l'iode :

**La seule fonction biologique connue de l'iode dans l'organisme est de permettre la production de deux hormones thyroïdiennes et le maintien d'une fonction thyroïdienne normale. Cela aura un impact sur :**

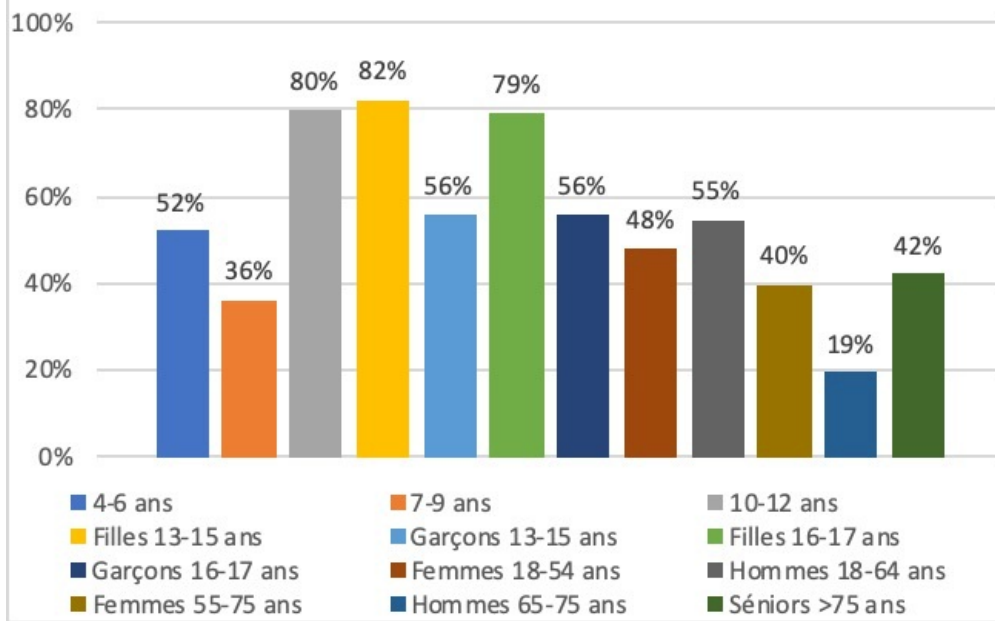
- les fonctions cognitives.
- le métabolisme énergétique.
- le fonctionnement du système nerveux.
- le maintien d'une peau normale.
- la croissance normale des enfants.

[> Découvrez nos compléments alimentaires qui vous apportent de l'iode](#)

## Le cuivre

**% de déficience en cuivre dans la population française**

## Prévalence d'apports inadéquats en cuivre dans la population française (INCA 2, rapport ANSES 2015)



Alors que la principale source de cuivre chez les Français est le pain, on trouve du cuivre dans les fruits et légumes, dans le foie de veau, les fruits de mer (huîtres, homard, palourdes, poulpe, crabe) ainsi que dans le chocolat noir.

### Les fonctions physiologiques du cuivre :

**Le cuivre est un métal qui entre dans la composition de plusieurs métalloenzymes, impliquées dans de nombreux processus biologiques. Ainsi le cuivre participe à :**

- à la protection des cellules contre le stress oxydatif, en permettant le fonctionnement d'une enzyme clé : la superoxyde dismutase à cuivre et à zinc.
- au fonctionnement normal du système nerveux, par la régulation de certains neurotransmetteurs.
- au transport normal du fer dans l'organisme, grâce à la curuloplasmine.
- au fonctionnement normal du système immunitaire, grâce à l'activité antimicrobienne directe du cuivre.
- à la pigmentation des cheveux et de la peau.
- au maintien des tissus conjonctifs normaux (vaisseaux sanguins, cartilage, os, peau).

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

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 oligo-éléments

1.



Catégorie Nos conseils santé

## Études INCA, comment améliorer nos apports en micronutriments ?

10/05/2019

2 minutes de lecture

Bilan sur l'état de nos apports en micronutriments et conseils pour les améliorer.

[Lire la suite](#)



2.

Catégorie Fatigue et énergie ,

## Baisse de tonus ? Et si c'était un manque de fer ?

16/12/2022

2 minutes de lecture

En cas de fatigue et de baisse de tonus, nous avons souvent tendance à incriminer notre mode de vie trop stressant et trop dense. Mais s'il s'agissait simplement d'un manque de fer ?

[Lire la suite](#)



3.

Catégorie Vitamines et minéraux ,

## Favoriser le bon fonctionnement de l'organisme grâce à l'iode

08/08/2018

3 minutes de lecture

Présent en quantité dans l'eau de mer, l'iode est un oligo-élément essentiel au fonctionnement de l'organisme. Découvrez comment assurer ses apports journaliers en iode.

[Lire la suite](#)