

SOMMAIRE

LES MINÉRAUX

Le calcium

Le fer

Le magnésium

Le calcium

A retenir

L'évolution de l'alimentation ces dernières décennies s'accompagne d'effets nutritionnels positifs mais également négatifs. On constate notamment une diminution de la « densité » en vitamines et minéraux des aliments. Autrement dit, de plus en plus d'aliments apportent des calories « vides ». Ils fournissent des sucres simples, sans apporter de micronutriments indispensables à notre équilibre. Des études montrent que la couverture des besoins en certaines vitamines et minéraux peut s'avérer insuffisante. C'est notamment le cas du calcium, du fer et du magnésium...



Le calcium

Quel est son rôle ?

Le calcium est le minéral le plus abondant du corps humain.

* 99 % du calcium du corps contribuent à la formation et à la solidité des os et des dents.

* Le pourcentage restant est malgré tout indispensable, il contribue à la coagulation sanguine, la contraction musculaire, la conduction nerveuse, la libération d'hormones...

Le taux de calcium dans le sang est maintenu de façon quasi constante, au détriment de celui des réserves osseuses. De ce fait des apports insuffisants auront des conséquences au niveau de l'os : mauvaise constitution, décalcification pouvant aboutir à l'ostéoporose.



Le calcium (suite...)

Les chiffres clefs :

- * 1000 à 1200 g : c'est la quantité de calcium contenu dans le corps humain.
- * 900 mg/jour : les apports conseillés pour les adultes ; 1000 mg/jour pour les femmes enceintes et allaitantes et 1200 mg/jour pour les adolescents et les personnes de plus de 55 ans.
- * 8 % des hommes et 15 % des femmes ont des apports inférieurs aux 2/3 des Apports Nutritionnels Conseillés (ANC).
- * 10, 20 et 40 % des françaises sont touchées par l'ostéoporose respectivement à 50, 60 et 75 ans.

Le saviez-vous ?

L'os se renouvelle (formation, dégradation) toute notre vie, ce qui lui permet entre autres de se réparer :

- * De 0 à 20 ans : formation et consolidation du capital osseux.
 - * Après 30 ans : la dégradation prédomine d'où, plutôt une perte osseuse.
 - * Dès 50 ans (femme) et 60 ans (homme), ce phénomène s'amplifie.
- C'est un âge favorable à l'apparition de l'ostéoporose.

Un des objectifs prioritaires du PNNS est d'augmenter la consommation de calcium pour réduire de 25 % le nombre de personnes dont les apports calciques sont en dessous des ANC.

La vitamine D et l'activité physique favorisent l'absorption du calcium.



Quelles sont les sources du calcium ?

ALIMENT	PORTION	CALCIUM
Lait	1 verre	115 mg
Fromage blanc	1 pot de 100g	115 mg
Yaourt	1 pot	210 mg
Petits-suisses	2 petits pots	120 mg
Camembert	1/8	120 mg
Roquefort	30 g	180 mg
Emmental	30 g	350 mg
Fruits	1 moyen de 150 g	45 mg
Légumes	1 assiette	80 mg
Légumes secs cuits	1/2 assiette	80 mg
Fruits secs	1 poignée	15 mg
Fruits oléagineux secs	1 poignée	30 mg



Le calcium (suite...)

Astuce :

Une alimentation sans produit laitier apporte au maximum 500 mg de calcium, loin des 900 à 1200 mg conseillés. Aussi, pour couvrir vos besoins consommez chaque jour, 3 à 4 produits laitiers, 5 portions de fruits et légumes (300 mg de calcium) et complétez éventuellement vos apports avec une eau calcique du type Contrex, Vittel, Salvetat, Quezac... (150 mg par litre).



Le fer

Quel est son rôle ?

Le fer joue un rôle essentiel dans de nombreuses fonctions biologiques : fabrication des globules rouges apportant l'oxygène à chaque cellule, fabrication de la myoglobine, protéine du muscle permettant de stocker l'oxygène et fabrication d'enzymes impliquées dans la respiration...

Les chiffres clefs :

* 4 g : c'est la quantité de fer que contient l'organisme adulte.

* 9 mg/jour : apport conseillé pour les hommes.

* 16 mg/jour : apport conseillé pour les femmes.

* 25 à 35 mg/jour : apport conseillé pour les femmes enceintes.

* 16,7 et 12,3 mg/jour : apports moyens relevés par l'étude SUVIMAX chez l'homme et chez la femme.

Plus de 90 % des femmes en âge de procréer ont des apports inférieurs aux ANC.

Le saviez-vous ?

* Une insuffisance modérée en fer peut entraîner une fatigue physique et intellectuelle, ainsi qu'une moindre résistance aux infections...

* Durant la grossesse, le fœtus puise naturellement dans les réserves de la future maman. Il est primordial qu'elle dispose de réserves suffisantes, pour elle et le bébé, et par conséquent que son alimentation soit riche en fer.

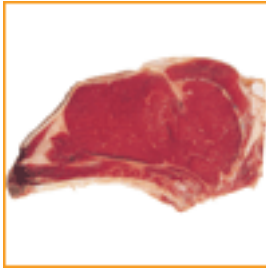
* Un des objectifs du PNNS est d'augmenter le statut en fer des femmes en âge de procréer.

* Le fer contenu dans la viande est 2,5 fois plus assimilable que celui des végétaux et des produits laitiers.

* La vitamine C améliore l'assimilation du fer d'origine végétale. À l'inverse, certaines fibres, le thé, le café et le son, la diminuent.



Le fer (suite...)



Quelles sont les sources de fer ?

ALIMENT	PORTION	FER
Boudin noir	100 g	19 mg
Rognons de boeuf	100 g	9 mg
Coeur de boeuf	100 g	6 à 7 mg
Foie	100 g	6 mg
Boeuf	100 g	2 à 4 mg
Agneau	100 g	3 à 5 mg
Veau	100 g	1 à 2 mg
Porc	100 g	1 mg
Poisson	100 g	0,5 à 1 mg
Oeufs	2	2,4 mg
Légumes verts cuits	200 g	0,7 à 2,5 mg
Légumes secs cuits	200 g	2 à 3 mg

Astuce :

Pour couvrir vos besoins en fer :

Mangez de la viande 2 à 3 fois par semaine en privilégiant la viande rouge et les abats. Cuisinez des légumineuses (lentilles, fèves, pois chiches...) dès que vous en avez l'occasion en y associant des sources de vitamine C (persil, agrumes, kiwi, fruits rouges, chou...).



Le magnésium

Quel est son rôle ?

C'est un minéral qui participe à plus de 300 réactions dans notre corps. Il joue un rôle important dans notre équilibre nerveux et musculaire. Le Magnésium intervient entre autres dans les mécanismes de la fatigue et des contractions du système digestif...



Le magnésium (suite...)

Les chiffres clefs :

- * 25 g : c'est la quantité de magnésium contenue dans le corps humain adulte, dont 50 à 60 % dans l'os.
- * 18 % des hommes et 23 % des femmes ont des apports inférieurs aux 2/3 des ANC.
- * 360 et 420 mg/jour : les ANC respectifs des femmes et des hommes.

Le saviez-vous ?

- * Le magnésium a des effets régulateurs sur le transit intestinal.
- * En privilégiant les aliments complets et certaines eaux (à + de 50 mg de magnésium par litre), comme Hépar, Contrex, ... vous augmentez vos apports.
- * Les femmes sont plus souvent en manque de magnésium car elles se privent des aliments qui en sont riches comme les fruits secs ou le chocolat...



Quelles sont les sources de magnésium ?

ALIMENT	PORTION	MAGNESIUM
Chocolat noir	1 carré de 10 g	11 mg
Fruits	1 moyen de 150 g	15 mg
Banane	1	45 mg
Fruits secs	1 poignée	10 mg
Fruits oléagineux	1 poignée	45 mg
Légumes cuits	1 assiette	30 mg
Epinards cuits	1 assiette	116 mg
Bette ou oseille cuite	1 assiette	172 mg
Légumes secs cuits	1/2 assiette	90 mg
Pain blanc	2 tranches	13 mg
Pain complet	2 tranches	40 mg
Pâtes, riz, pommes de terre cuits	200 g	40 mg
Riz complet cuit	200 g	86 mg
Céréales du petit-déjeuner	30 g	7,5 mg
Muesli	30 g	30 mg
Lait, yaourt, fromage blanc	100 ml ou 100 g	11 mg
Viande, poisson, oeufs	100 g	20 mg
Bulots cuits	100 g	250 mg



Le magnésium (suite...)

Astuce :

- * Les clefs pour couvrir les besoins quotidiens en magnésium sont la variété et l'équilibre.
- * Consommer 5 fruits et légumes en favorisant les plus riches en magnésium.
- * Privilégier les légumes secs (lentilles, pois...) et les aliments complets (pain, céréales...)
- * Éviter les régimes restrictifs, s'accorder des petits plaisirs comme un carré de chocolat ou quelques amandes...



A retenir

Du calcium, du fer et du magnésium pour :

- * Avoir des os solides tout au long de la vie.
- * Rester en forme intellectuelle et physique à tout moment.
- * Lutter quotidiennement contre le stress et les troubles digestifs.

Pour faire le plein de ces minéraux dont vous êtes susceptibles de manquer :

- * Consommez 3 à 4 produits laitiers et 5 portions de fruits et légumes par jour.
- * Ne boudez pas la viande rouge, ni les légumineuses.
- * Choisissez des produits complets.
- * Buvez des eaux riches en minéraux.

Sans oublier les apports des produits Herbalife

Produit	Portion	Calcium	% des AJR*	Magnésium	% des AJR*	Fer	% des AJR*
Formula 1	26 g avec 250 ml de lait demi-écrémé	412 mg	412 mg	53 mg	18%	5,2 mg	37%
Formula 2	Par tablette	190 mg	190 mg	55 mg	18,3%	3 mg	21,4%
Cell-U-Loss	Pour 3 tablettes	174 mg	174 mg	52,8 mg	17,6%	2,6 mg	18,9%

* Apports Journaliers Recommandés

Sources :

Apports nutritionnels conseillés pour la population française, 3ème édition, coordonnateur Ambroise Martin, éditions TEC & DOC.

Répertoire général des aliments, table de composition, J.-C. Favier, J.

Ireland-Ripert, C. Toque, M. Feinberg, INRA éditions, CNEVA CIQUAL,

Lavoisier TEC & DOC.