

**Le rôle clé des minéraux sur notre santé**

Les minéraux sont des éléments tirés de la terre qui sont indispensables au bon fonctionnement de l’organisme car ils participent à de très nombreuses réactions chimiques dans notre corps. On les classe en deux catégories : les minéraux majeurs et les oligo-éléments.

**Les minéraux majeurs**

Les minéraux majeurs sont ceux qui sont présents en quantité importante dans notre organisme. On distingue 4 principaux minéraux : magnésium, potassium, calcium, sodium. **Ce sont les carences en magnésium qui sont les plus fréquentes**.  Le magnésium participe à la santé des os, au fonctionnement du système immunitaire et à la transmission musculaire, la réduction du stress, le contrôle de la glycémie et de la pression artérielle. **Les aliments riches en magnésium** sont les sardines à l’huile, les oléagineux (noix, noix de cajou, cacahuètes, amandes), les fruits de mer et les céréales (sarrasin, avoine, seigle, riz brun), les épinards

Voici à quoi servent les 3 autres nutriments et quel est leur rôle :

* **Le calcium**
  + Il s’agit du minéral le plus abondant dans notre corps. Il est le principal composant des os.
  + On trouve du calcium dans les laitages mais aussi dans les légumes crucifères (choux, brocoli), les fruits secs (amandes, noix), les légumes secs (pois chiche, lentilles) ou les poissons gras
* **Le potassium**
  + Il facilite la contraction des muscles (dont le coeur), participe à la transmission des impulsions nerveuses, au bon fonctionnement des reins
  + On le trouve dans légumineuses (haricots blanc, fèves, pois chiche), les fruits secs et à coque (abricots secs, raisins secs, amandes), les légumes (champignons, avocat, artichaut…)
* **Le sodium**
  + Il est le principal composant du sel (il représente 40% de sa composition). Il est nécessaire pour la transmission de l’influx nerveux et pour la contraction musculaire, mais il est aujourd’hui consommé en excès.
  + Les aliments riches en sodium sont ceux contenant le plus de sel : charcuteries, fromages, sauces et plats industriels, etc.

**Les oligo-éléments**

Les oligo-éléments sont également des minéraux, c’est-à-dire qu’ils sont sont tirés de la terre. Mais ils sont présents dans notre organismes en bien plus faible quantité. Parmi eux on trouve notamment le fer, le zinc, le cuivre, le manganèse, le sélénium… Ils sont indispensables car ils participent notamment au métabolisme des différents nutriments : glucides, protéines et lipides. Voici 3 principaux oligo-éléments pour lesquelles des carences sont observées.

