

SOMMAIRE

Les minéraux

Qui sont-ils ?

Quelques chiffres clés

Leurs fonctions

Le saviez-vous ?

Les Apports Nutritionnels Conseillés (ANC)

Quelles en sont les sources ?

Les réponses Herbalife à leurs clients

A retenir

Qui sont-ils ?



- › Ce sont des **micronutriments**, contenus dans les aliments, comme les vitamines. Par « micronutriments », on entend des éléments qui interviennent, en faibles quantités, dans le bon fonctionnement de l'organisme.
- › Au même titre que les vitamines, ils ne fournissent pas de **calories**.
- › Ils sont essentiels : l'organisme est incapable de les synthétiser et les élimine chaque jour. Notre alimentation doit par conséquent nous les apporter en quantités suffisantes.
- › Ils sont classés en 2 catégories :
 - Les **macroéléments**, sont nécessaires en quantités plus importantes (les besoins sont exprimés en g ou en mg). Ce sont le sodium, le potassium, le chlore, le calcium, le phosphore et le magnésium.
 - Les **oligoéléments**, sont nécessaires en quantités plus faibles (les besoins sont exprimés en mg ou un µg). Il s'agit du fer, du zinc, du cuivre, du manganèse, de l'iode, du sélénium, du chrome, du molybdène, du fluor et du cobalt.

Quelques chiffres clés

- › Les minéraux représentent **4 %** du poids du corps. Les quantités varient de près de **1 kg**, pour le calcium et le phosphore, à moins de **1 mg**, pour le cobalt et le chrome.
- › **10, 20 et 40 %** des Françaises, respectivement à 50, 60 et 75 ans, sont touchés par l'ostéoporose. C'est dire l'importance d'un apport suffisant en calcium.
- › **400 à 500 mg** c'est la quantité de calcium apportée par une alimentation sans produits laitiers. On est loin des 900 mg conseillés chaque jour.
- › **Plus de 90 %** des femmes en âge de procréer ont des apports inférieurs aux Apports Nutritionnels Conseillés (ANC) en fer. Ce minéral est pourtant obligatoire pour un bon développement du fœtus.
- › **18 %** des hommes et **23 %** des femmes, d'après l'étude SU.VI.MAX (SUplément en Vitamines et Minéraux Anti-Oxydants), ont des apports inférieurs à 2/3 des ANC en magnésium et constituent des groupes à risque de déficit.

Leurs fonctions



En général, les minéraux exercent des fonctions multiples : contrôle de l'équilibre en eau, systèmes enzymatiques et hormonaux, systèmes musculaire et nerveux, constitution des os et du sang.

Focus sur quelques fonctions importantes

Minéraux	Interviennent dans	Produits Herbalife dans lesquels on les trouve
Sodium	<ul style="list-style-type: none"> • Hydratation correcte de l'organisme. • Excitabilité musculaire 	Formula 1 Graines de soja
Calcium	<ul style="list-style-type: none"> • Excitabilité neuromusculaire. • Coagulation sanguine. • Constitution du squelette et des dents. 	Formula 2 Formula 1 Cell-U-Loss.
Phosphore	<ul style="list-style-type: none"> • Constitution du squelette et des dents. 	Formula 2 Formula 1
Magnésium	<ul style="list-style-type: none"> • Transmission de l'influx nerveux. 	Formula 2 Formula 1 Cell-U-Loss
Fer	<ul style="list-style-type: none"> • Synthèse de l'hémoglobine, qui transporte l'oxygène dans le sang. 	Formula 2 Formula 1 Cell-U-Loss
Cuivre	<ul style="list-style-type: none"> • Formation des globules rouges. • Lutte contre les radicaux libres. 	Cell Activator Formula 1
Sélénium	<ul style="list-style-type: none"> • Lutte contre les radicaux libres. 	Formula 1 VegetACE
Zinc	<ul style="list-style-type: none"> • Lutte contre les radicaux libres. 	Cell Activator Formula 2 Formula 1
Iode	<ul style="list-style-type: none"> • Synthèse des hormones thyroïdiennes, qui interviennent dans la plupart de nos réactions métaboliques. 	Formula 2 Formula 1
Potassium	<ul style="list-style-type: none"> • Fonctionnement normal des cellules nerveuses, musculaires et cardiaques. 	Formula 1
Manganèse	<ul style="list-style-type: none"> • Lutte contre les radicaux libres. 	Cell Activator Formula 1

Le saviez-vous ?

- › Certains d'entre eux **interagissent avec des vitamines**. Par exemple, l'absorption du fer est favorisée par la vitamine C et la fixation du calcium sur les os est améliorée par la vitamine D.
- › D'autres sont, le plus souvent, **associés entre eux**. C'est le cas du chlore et du sodium qui forment le chlorure de sodium, qui n'est autre que le sel de table.
- › La plupart des minéraux sont solubilisés dans les liquides qui entourent nos cellules. C'est pourquoi des **pertes importantes en eau s'accompagnent de pertes en minéraux**. Par exemple, en cas de transpiration intense, lorsqu'il fait très chaud, à cause de l'activité physique, d'une fièvre ou encore, de diarrhée ou de vomissements.

Les Apports Nutritionnels Conseillés (ANC)

Comme pour les vitamines, les ANC varient en fonction de l'âge, du sexe, de la situation physiologique (croissance, grossesse...), de l'activité physique...

ANC en minéraux principaux selon les populations

Minéraux		Hommes actifs (20 – 55 ans)	Femmes actives** (20 – 55 ans)	Hommes senior (> 55 ans)*	Femmes senior (> 55 ans)
Macro-éléments	Calcium (mg)	900	900	1200	1200
	Phosphore (mg)	750	750	750	800
	Magnésium (mg)	420	360	420	360
Oligo-éléments	Fer (mg)	9	16	9	9
	Zinc (mg)	12	10	11	11
	Cuivre (mg)	2,0	1,5	1,5	1,5
	Fluor (mg)	2,5	2,0	2,5	2,0
	Iode (µg)	150	150	150	150
	Sélénium (µg)	60	50	70	60
	Chrome (µg)	65	55	70	60

*D'après les ANC : * Les ANC sont définis pour les hommes de plus de 65 ans. ** Sauf femmes enceintes et allaitantes.*

On ne donne pas d'ANC pour le sodium, le potassium ni le chlore, car leur consommation est en général largement excédentaire par rapport aux besoins. L'Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments (Afssa) recommande cependant une consommation de sel, sous forme de chlorure de sodium de 6 à 8 g/jour.

Quelles en sont les sources ?



Essentiellement l'alimentation...

La cuisson à la vapeur, à l'étouffée ou au four à micro-ondes sont intéressantes pour préserver les minéraux. Les minéraux se dissolvent dans l'eau et sont peu altérés par la chaleur. C'est pourquoi il est intéressant de consommer l'eau de cuisson des légumes, en soupes, en bouillons...

Principales sources alimentaires

Groupes d'aliments	Minéraux	A noter...
Viandes, poissons, oeufs	Phosphore, fer, sodium, iode, zinc, cuivre.	Les huîtres sont d'excellentes sources de zinc. Les produits de la mer sont particulièrement riches en iode. Le fer contenu dans la viande est 2,5 fois plus assimilable que celui des produits végétaux.
Produits laitiers	Calcium, sodium.	Les produits laitiers sont les sources les plus intéressantes de calcium. Les fromages sont souvent très salés et donc riches en sodium.
Pain et céréales	Magnésium, potassium, sodium.	Ce sont surtout les céréales complètes qui sont riches en minéraux. L'apport en sodium du pain est surtout dû au sel nécessaire à sa fabrication.
Fruits et légumes	Potassium, magnésium.	Ils regorgent de potassium. Ce sont surtout les fruits et légumes secs qui sont riches en magnésium.
Boissons	Calcium, magnésium, fluor, sodium.	Selon le cas, les eaux minérales, peuvent constituer des sources très intéressantes de minéraux particuliers...
Matières grasses	On les consomme davantage pour leurs vitamines liposolubles et leurs acides gras essentiels que pour leurs minéraux.	
Produits sucrés	Le chocolat, grâce au cacao qu'il contient, est une très bonne source de magnésium.	



« Je souhaite aider mon organisme à le protéger des agressions quotidiennes... ».

L'organisme subit de nombreuses agressions : stress, pollution, tabac... qui entraînent la production de radicaux libres, responsables de l'accélération du vieillissement. Pour aider l'organisme à faire face à ces agressions, VegetACE apporte du sélénium, associé à des vitamines antioxydantes, qui aident à lutter contre les radicaux libres.

« Je fais régulièrement du sport. Lorsqu'il fait chaud, je perds beaucoup d'eau en transpirant, dois-je augmenter mes apports en minéraux dans ce cas ? ».

Oui car non seulement les sportifs ont des besoins un peu plus élevés en certains minéraux. Mais aussi parce que les pertes en eau par la sueur s'accompagnent de pertes en minéraux. Formula 2 – Complexe Multivitaminé contribue, en plus d'une alimentation variée et équilibrée, à assurer les apports en 6 minéraux.

« Je manque souvent d'appétit et de temps le midi, de ce fait je mange peu. Est-il nécessaire de compléter mes apports en minéraux ? ».

Un shake de Formula 1 – Boisson Nutritionnelle est une aide efficace pour compléter ponctuellement un repas pris sur le pouce. Associée à la Formula 2 – Complexe Multivitaminé, cela vous aide cela à compléter vos apports en 11 minéraux.

« Je suis actuellement un programme de contrôle de poids. Comment compléter mon alimentation en minéraux ? ».

Cell-U-Loss est un complément alimentaire à base de minéraux, dont le calcium, le magnésium et le fer. Ces ingrédients peuvent vous aider à pallier une éventuelle insuffisance. En plus, il apporte de la vitamine C, qui favorise l'absorption du fer.

A retenir

- › Les minéraux sont indispensables à de nombreuses fonctions de l'organisme.
- › Une alimentation variée et équilibrée, privilégiant notamment les aliments complets, est la clé de la couverture des besoins en minéraux.
- › Les vitamines et les minéraux sont complémentaires. Il est par exemple, intéressant d'associer calcium et vitamine D, comme c'est le cas dans les produits laitiers entiers. Ou encore de consommer du persil ou du citron avec le poisson, pour associer vitamine C et fer.
- › Certains minéraux sont apportés en quantités insuffisantes chez certains individus ou à certaines périodes de la vie : alimentation déséquilibrée, souhait de grossesse, personnes âgées, régimes restrictifs, végétariens, sportifs intenses, stress, pollution... Dans ce cas, il peut être intéressant d'utiliser des compléments alimentaires.

Sources :

Apports Nutritionnels Conseillés pour la population française, 3^{ème} édition.

© Photos : photo Alto/Bananastock/fotolia