



FICHE

CONSEIL

N°45

Les carences alimentaires en minéraux

Les éléments appelés communément **minéraux** sont des substances chimiques d'origine minérale nécessaires au fonctionnement du corps et que l'organisme ne peut pas synthétiser lui-même.

Ils sont présents **en grande quantité** dans le corps.

Les minéraux sont le sodium, le potassium, le chlore, le phosphore, le calcium, le magnésium.

Les éléments appelés **oligo-éléments** sont des substances chimiques d'origine minérale nécessaires au fonctionnement du corps, présents **en très faible quantité**. Les principaux oligo-éléments sont le fer, l'iode, le zinc, le cuivre, le sélénium, le molybdène, le manganèse, le fluor.

De nombreuses fonctions corporelles dépendent de ces micronutriments, et ce à tout âge.

Ils contribuent notamment au bon fonctionnement des os, des muscles, du cœur et du système nerveux, tout en participant à l'équilibre des fluides de l'organisme.

Objectifs

- **Mieux connaître** les carences en minéraux
- **Prévenir** les conséquences des carences

Les causes

Une carence alimentaire survient en cas d'apports insuffisants, de mauvaise absorption ou de pertes excessives. Elle peut être liée à plusieurs facteurs, notamment :

- une alimentation **déséquilibrée** ou **restrictive**,
- une **mauvaise absorption** digestive, notamment en cas de maladies digestives (comme la maladie cœliaque),
- des **pertes accrues** liées à des épisodes de diarrhée ou de vomissements.

Les carences présentées dans ce document ont été sélectionnées en raison de leur **fréquence** d'observation. Toutefois, d'autres minéraux et oligoéléments peuvent également faire l'objet de carences.

Minéraux et oligoélément	Rôle dans l'organisme	Sources	Signes d'une carence
Sodium	Equilibre hydrique, transmission nerveuse, contraction musculaire, régulation du volume sanguin	Sel, eaux riches en sodium, fromage, pain	Maux de tête, confusion, troubles digestifs, problèmes neurologiques, nausées
Potassium	Equilibre hydrique, fonction nerveuse, contraction musculaire, équilibre acido-basique	Chocolat, banane, légumes, produits laitiers	Faiblesse musculaire arythmie, constipation, miction fréquente, perte d'appétit
Phosphore	Transfert d'énergie, activation de nombreuses molécules, synthèse d'acides nucléiques (ADN, ARN)	Poisson, produits laitiers, oléagineux, œufs, légumineuses, pain	Faiblesse musculaire, troubles osseux Chez des patients alcooliques et/ou sévèrement dénutris, l'apport en phosphore peut être insuffisant au début de la renutrition. Une hypophosphorémie grave peut survenir, qui doit être systématiquement recherchée, et corrigée
Calcium	Santé des os et des dents, contraction musculaire	Lait, fromage, légumes verts	Fragilité osseuse (ostéoporose), crampes
Magnésium	Bon fonctionnement des muscles et nerfs	Noix, amandes, légumes verts, céréales complètes, eaux minérales (Hépar®), chocolat noir	Crampes, fatigue, irritabilité
Fer	Transport de l'oxygène	Viande, légumes verts, lentilles	Fatigue, pâleur, essoufflement
Zinc	Cicatrisation, immunité	Viande, fruits de mer (<i>à noter que les huitres sont très riches en zinc</i>), noix, œuf, fromage	Plaies lentes à cicatriser, infections fréquentes, troubles cognitifs

Les bons réflexes

- Surveiller régulièrement le poids, la force et l'état de santé général
- Surveiller des signes cliniques (fatigue, chutes, constipation)
- Adapter les textures et les quantités selon capacités de mastication et déglutition
- Enrichir les plats avec de la poudre de lait, des œufs, du fromage
- Encourager le plaisir alimentaire et l'autonomie
- Diversifier les sources alimentaires à chaque repas
- Fractionner les repas si l'appétit est faible
- Consulter un professionnel de santé en cas de doute ou de symptômes persistants



Une alimentation variée et adaptée à chaque âge, reste la **meilleure prévention contre les carences**. Consulter un professionnel avant toute supplémentation