



LES MINÉRAUX

Les minéraux sont des substances minérales apportées par l'alimentation. Ils interviennent dans les grandes fonctions de l'organisme mais également dans la fabrication plastique de l'organisme.

LES PRINCIPAUX MINÉRAUX

Oligoéléments

PO

Phosphore

Rôle plastique:
formation des os

MG

Magnésium

Rôle fonctionnel:
:Fonctionnement
du système
nerveux.

K

Potassium

Rôle fonctionnel:
transmission
nerveuse.

CA

Calcium

Rôle plastique et
fonctionnel : formation
des os et des dents,
contraction musculaire
et transmission
nerveuse.

FE

Fer

Rôle fonctionnel : transport
des gaz.

I

Iode

Rôle fonctionnel : fabrication
des hormones de la thyroïde.

Macroéléments