

Qu'est-ce que c'est ?

Les minéraux

Les minéraux sont des **matières inorganiques** que le corps ne fabrique pas et qui sont **apportés par l'alimentation**.

Ils sont indispensables au bon **fonctionnement** et à la **protection** de l'organisme.

Les conseils #MDMD

Certaines associations permettent une **meilleure assimilation** des minéraux. Pour augmenter leur absorption, pensez aux bonnes **associations** :

- **le fer** avec de la **vitamine C** donc une **crudité** à chaque repas
- **le magnésium** avec de la **vitamine B6** (céréales, oeufs, légumes)
- **le calcium** avec de la **vitamine D** donc un **produit laitier entier** plutôt qu'un produit laitier à 0% de matières grasses.

À quoi servent-ils ?

Magnésium



à participer à la **contraction musculaire**, à la **construction osseuse** et à la **conduction nerveuse**

Fer



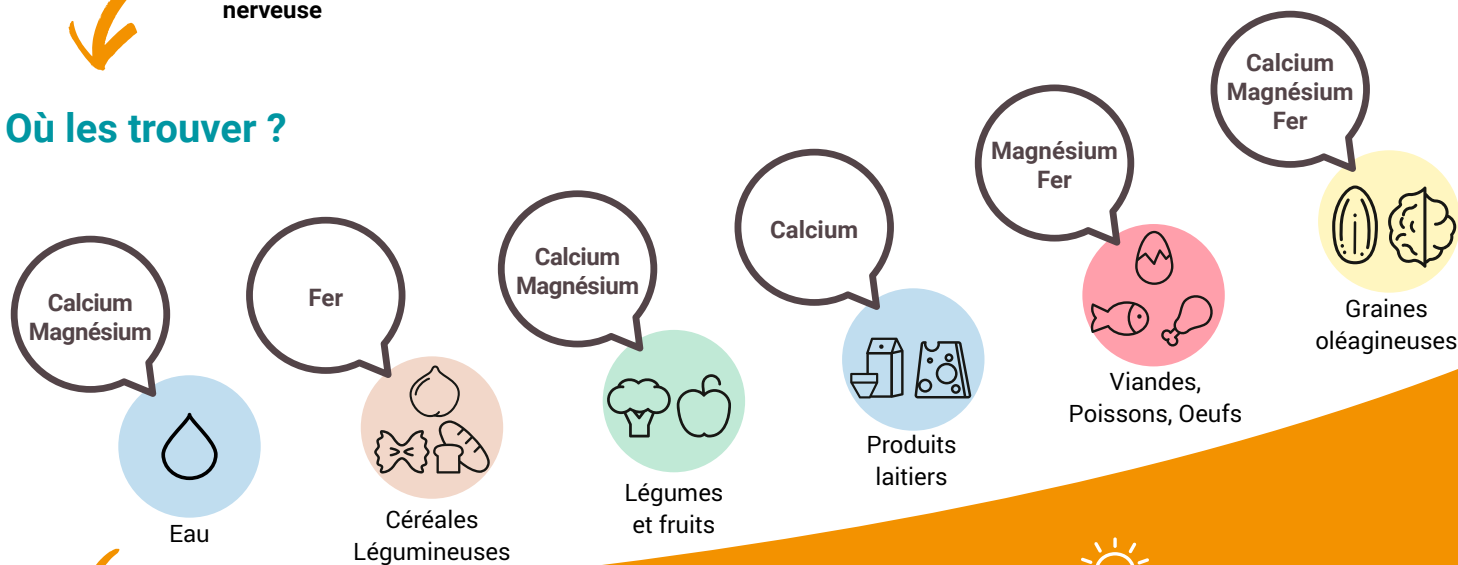
à participer au transport de l'**oxygène** et à la constitution du **sang**

Calcium



à participer à la **contraction musculaire** et au **système nerveux**

Où les trouver ?



EXEMPLE DE REPAS RICHE EN MINÉRAUX

- 1 salade de lentilles au persil, vinaigrette à l'échalote
-
- 1 viande rouge et une salade composée
-
- 1 morceau de gruyère ou 1 fromage blanc
-
- 1 salade de fruits saupoudrée de graines de sésame

BON A SAVOIR : EN CAS DE CARENCE

Calcium	Fer	Magnésium
Risques de fractures et ostéoporose	Anémie, fatigue, essoufflements	Fatigue, crampes, anxiété