

Phosphore



Phosphore

Propriétés

- Macro-élément.
- Le corps d'un adulte contient entre 600 et 700 g de phosphore. Plus du 85% se trouve dans les os et les dents.
- Les composés phosphorés sont des éléments de la membrane cellulaire. Ils sont donc présents dans toutes les cellules vivantes.
- Se trouve dans les denrées animales et végétales.

Fonctions

- Constituant des os et des dents.
- Joue un rôle important dans le métabolisme énergétique.
- Participe à la régulation de l'équilibre acido-basique.

Phosphore

Symptômes de carence

- Dans le cadre d'une alimentation normale, une carence en phosphore est très rare, car pratiquement tous les aliments en contiennent. Elle pourrait survenir lors d'une alimentation parentérale totale déficiente en phosphore, lors de diverses maladies, ainsi que lors de la prise de certains médicaments.
- Les symptômes sont: faiblesse générale, perte d'appétit, douleurs osseuses et vomissements.

Risques en cas de surdosage

- En cas de bonne santé, il n'y a pas de risque d'intoxication au phosphore.
- Ce danger existe lorsque la fonction rénale est fortement réduite. On observe alors une hyperphosphatémie (taux de phosphate trop élevé dans le sang) et des calcifications rénales.

Phosphore

Apports quotidiens recommandés

Enfants	filles	1250 mg	garçons	1250 mg
Adolescents	filles	1250 mg	garçons	1250 mg
Adultes	femmes	700 mg	hommes	700 mg
Femmes enceintes		800 mg		
Femmes allaitantes		900 mg		

Phosphore

La dose quotidienne pour un homme
(700 mg) est contenue dans:

	110 g	fèves de soja
	120 g	de gruyère
	140 g	de pistache
	270 g	de pain graham
	280 g	de truite
	300 g	de filet de porc
	320 g	de chocolat au lait
	330 g	pain de seigle valaisan
	7	œufs
	540 g	de yogourt, partiellement écrémé
	4,7 l	de boisson au cola