

Informations générales sur les sels minéraux

Qu'est ce qu'un sel minéral?

Les sels minéraux sont des substances inorganiques. Seuls les sels minéraux essentiels, indispensables aux fonctions vitales de l'organisme et qui doivent être apportés par l'alimentation, seront abordés ici.

Informations générales sur les sels minéraux

Classification des sels minéraux

Macro-éléments (besoins > 50 mg/jour)	Oligo-éléments (besoins < 50 mg/jour)	
Sodium	Fer	Chrome*
Potassium	Zinc	Molybdène*
Chlore*	Iode	Fluor
Calcium	Sélénium	Cuivre
Phosphore	Manganèse*	etc.
Magnésium		

* Il n'existe pas pour ces sels minéraux de document Didacta. Ils sont énumérés ici par souci d'intégralité.

Informations générales sur les sels minéraux

Sources de sels minéraux

Chaque denrée alimentaire a son propre spectre de sels minéraux. Moins l'aliment est transformé, plus son contenu en sels minéraux est important. Les sels minéraux peuvent également être ajoutés aux aliments (on parle de denrées alimentaires enrichies).

Informations générales sur les sels minéraux

Extraction des sels minéraux

- Production par des micro-organismes (p. ex. levure).
- Extraction à partir d'une matière végétale ou animale.
- Extraction à partir de substances inorganiques (p. ex. la roche).

Important:

Contrairement aux vitamines, les sels minéraux ne peuvent pas être produits par synthèse.

Informations générales sur les sels minéraux

Pertes de sels minéraux

Contrairement aux vitamines, la plupart des sels minéraux ne sont pas sensibles à la chaleur, à la lumière et à l'oxygène. Ils peuvent par contre se perdre dans l'eau durant le lavage ou la cuisson des aliments.

Société Suisse de Nutrition SSN
Eigerplatz 5 | CH-3007 Berne
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | info@sge-ssn.ch

 **tabula** | Revue de l'alimentation
Rédaction T +41 31 385 00 17 | www.tabula.ch

 **Test nutritionnel**
www.sge-ssn.ch/test

 **shop ssn** | Le shop en ligne de la SSN
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | www.sge-ssn.ch/shop

Retrouvez-nous sur



Savoir plus – manger mieux sge-ssn.ch