

Consommez-vous assez de potassium?

Il y a pourtant plein d'avantages à consommer ce minéral négligé.

À quoi sert-il?

Tout indique que ce minéral serait un précieux allié dans la prévention de nombreux problèmes de santé. En effet, il contrôle l'hydratation de nos cellules et joue un rôle essentiel dans la transmission de l'influx nerveux et la contraction du cœur et des muscles. De plus, il se convertit dans notre organisme en bicarbonate, qui aide à neutraliser l'excès d'acide produit par notre alimentation riche en viande (présent en trop grande quantité, cet acide accélère la perte musculaire associée à l'âge et augmente la perte en calcium des os qu'il fait fuir par les reins, où il peut former des calculs). Le potassium contribue également à la santé cardiaque, entre autres en neutralisant l'effet néfaste du sodium sur la pression artérielle; de fait, des chercheurs ont observé qu'un apport supérieur en potassium aide à réduire la pression artérielle et le risque d'accidents vasculaires cérébraux.

Et si on en manque?

Un manque de potassium peut augmenter la pression artérielle, la perte osseuse et le risque de calculs rénaux. Dans les cas sévères, il peut causer de l'arythmie cardiaque, une faiblesse musculaire et une intolérance au glucose. Une carence en potassium augmente aussi le risque de maladie cardiaque, en particulier d'accidents vasculaires cérébraux. Cela peut survenir lorsqu'on ingère peu de potassium ou qu'on en perd trop, dans les cas de diarrhée ou de vomissements importants ou lors de l'utilisation de diurétiques ou de laxatifs, par exemple.

Quelle quantité consommer?

Les experts canadiens recommandent un apport quotidien en potassium de 4 700 milligrammes (mg). Malheureusement, notre consommation actuelle se situe entre 50 et 75 % de cette quantité, en moyenne. Cela dit, si on consomme assez de fruits et de légumes quotidiennement (au moins 5 portions par jour), on a de bonnes chances d'atteindre l'apport recommandé. Si on sent qu'on n'en consomme pas suffisamment, on peut en discuter avec notre médecin ou le pharmacien afin de savoir si un supplément serait nécessaire.

Quelques bonnes sources

Le potassium présent à l'état naturel dans les aliments l'est surtout sous la forme de citrate de potassium, tandis que, dans les suppléments et les aliments enrichis, on utilise plutôt du chlorure de potassium. Or, ce dernier ne serait pas aussi bénéfique, en particulier pour réduire la perte osseuse et empêcher la formation de calculs rénaux. C'est donc d'abord dans les aliments frais (peu transformés) qu'on devrait puiser notre potassium. Les meilleures sources: les fruits, les légumes et le lait.



Pomme de terre moyenne au four (non pelée)
925 mg



Haricots blancs, cuits (1/2 t-125 ml)
530 mg



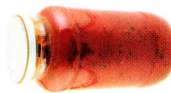
Jus d'orange (1 t-250 ml)
500 mg



Thon cuit (3 oz-90 g)
485 mg



Yogourt nature (3/4 t-180 ml)
455 mg



Sauce tomate (1/2 t-125 ml)
430 mg



Cantaloup, en cubes (1 t-250 ml)
425 mg



Banane moyenne
420 mg



Épinards cuits (1/2 t-125 ml)
420 mg



Lait (1 t-250 ml)
385 mg ●

Aliments & teneur en potassium