

E. M. 7 Les sels minéraux ? Je m'en souviens !

Les minéraux sont des éléments inorganiques qui se retrouvent dans la croûte terrestre. Dans l'organisme, ils se présentent combinés les uns avec les autres ou avec des composés organiques, ou encore sous forme d'ions en solution. Les minéraux constituent environ 4% du poids total du corps humain et sont surtout concentrés dans le squelette.

Tableau des minéraux vitaux

calcium	manganèse	potassium	Zinc
phosphore	chlore	iode	Fluor
soufre	magnésium	cuivre	Sélénium
sodium	fer	cobalt	chrome

Associez les sels minéraux à leurs rôles et à leurs sources.

1- On peut me retrouver dans la mélasse et je participe à la régulation du rythme cardiaque mais en grande quantité, je provoque l'œdème.

Qui suis-je ? **Potassium**

2- Nous sommes les minéraux qui sont les plus à risque d'être déficients dans l'alimentation.

Qui sommes nous ? **Calcium, fer, iode**

3- Nous maintenons le PH sanguin en équilibre acido-basique.

Qui sommes nous? Alcalin : Potassium, Sodium, Magnésium, Calcium

Acide : Chlore, phosphore, sodium, Soufre

4- Je stimule l'utilisation du fer dans la synthèse de l'hémoglobine.

Qui suis-je ? Cuivre

5- On me retrouve dans la levure de bière, le lait concentré, les céréales à grains entiers, le jaune d'œuf, le fromage et les produits de la mer, un de mes rôles est de participer à la synthèse des protéines.

Qui suis-je ? Zinc / Soufre

6- J'agis comme constituant essentiel dans le processus de la coagulation sanguine.

Qui suis-je ? Ca.

7- Le fer a deux rôles, nommez les .

1- Constituer l'hémoglobine des cell. rouges

2- Transport O₂ du pms aux tissus et le CO₂ des tissus aux pms

8- Je suis le constituant essentiel de l'hormone sécrétée par la glande thyroïde.

Qui suis-je ? Iode

9- Bradycardie et augmentation de l'irritabilité nerveuse entraînant des spasmes musculaires sont les conséquences d'une diminution de quel sel minéral ?

Rép. Ca

10- Le lait est très pauvre en FER.

a) - vrai

b) faux