



# LE POTASSIUM

Le potassium est un minéral essentiel dans le régime alimentaire humain et il joue un rôle important dans de nombreux processus physiologiques de l'organisme, notamment la distribution des fluides corporels, la transmission des impulsions nerveuses et la contraction musculaire.

## SIGNES DE CARENCE

La carence en potassium se manifeste par de la fatigue, de la faiblesse et des crampes musculaires, de la paresse intestinale, des ballonnements, des douleurs abdominales et de la constipation.

De faibles apports en potassium sont associés à une augmentation de la tension artérielle et un risque accru d'accident vasculaire cérébral.

## BESOINS NUTRITIONNELS

	<b>0 à 6 mois</b>	400 mg/jour
	<b>6 à 12 mois</b>	750 mg/jour
	<b>1 à 3 ans</b>	800 mg/jour
	<b>4 à 6 ans</b>	1100 mg/jour
	<b>7 à 10 ans</b>	1800 mg/jour
	<b>11 à 14 ans</b>	2700 mg/jour
	<b>+ de 15 ans</b>	3500 mg/jour
	<b>Femmes allaitantes</b>	4000 mg/jour

## SOURCES ALIMENTAIRES



**Pruneaux**  
**610 mg**  
(100 g)



**Avocat**  
**430 mg**  
(½ demi, 100 g)



**Banane**  
**384 mg**  
(1 banane, 120 g)



**Pois cassés cuits**  
**327 mg**  
(100 g)



**Radis noir**  
**300 mg**  
(100 g)



**Amandes**  
**200 mg**  
(1 poignée, 25 g)