

LE POTASSIUM (à partir d'un article de l'association MIAM)

Marjorie CREMADES (Pessac) 06 03 61 17 42

Laetitia PROUST-MILLON (La Brède) 06 62 63 37 57

Vos Diététiciennes Nutritionnistes

Consultations diététiques tous les jours sur rendez-vous

Le **potassium** est un des sels minéraux essentiels au bon fonctionnement de l'organisme. Il est indispensable à notre bonne santé. Son symbole chimique est K, comme Kalium, l'ancien nom du potassium. Son apport se fait par l'alimentation, animale mais surtout végétale.

DU POTASSIUM, OUI MAIS POURQUOI ?



En premier lieu, le potassium participe à l'**équilibre hydro-électrolytique** avec d'autres minéraux que sont le sodium (Na), le calcium (Ca), le magnésium (Mg), ...c'est-à-dire qu'il permet de maintenir l'équilibre entre la quantité d'eau et la quantité de minéraux (électrolytes) contenus dans le corps, donc il **joue un rôle dans une bonne hydratation des cellules de l'organisme**.

Ensuite, le potassium, avec le sodium, joue un rôle important dans la **diffusion et la transmission de l'influx nerveux** le long des membranes cellulaires musculaires permettant l'excitation du muscle et donc sa contraction. Le potassium participe donc à la vie quotidienne de chaque individu en intervenant dans la **contraction des muscles** cardiaques et à l'effort du sportif en intervenant aussi dans la contraction des muscles squelettiques.

Enfin, le potassium a également un rôle dans l'**absorption de certains nutriments** par la cellule, comme le sodium, le glucose, les acides aminés, les vitamines hydrosolubles comme la vitamine C et les vitamines du groupe B par exemple.

POURQUOI MAINTENIR UNE KALIEMIE NORMALE ?

Le potassium se trouve soit au sein des cellules de l'organisme, c'est le **potassium intracellulaire**, soit en libre circulation dans le sang, c'est le **potassium plasmatique**. C'est ce dernier, appelé **kaliémie**, que l'on mesure lors d'analyses de sang et qui doit se situer entre **3,5 et 5,5 mmol/L**. La régulation de la kaliémie dans l'organisme est effectuée par le rein.

On parlera d'**hypokaliémie** lorsque la concentration de potassium est inférieure à 3,5 mmol/L. La baisse de la concentration de potassium est principalement consécutive à des troubles digestifs (diarrhées, vomissements, ...), des troubles du comportement alimentaire (apport insuffisant), à la prise de traitements médicamenteux ou suite à de longs efforts physiques chez le sportif.

A l'inverse, on parlera d'**hyperkaliémie** lorsque cette concentration est supérieure à 5,5 mmol/L. L'hyperkaliémie est un phénomène rare qui est généralement due à une insuffisance rénale. En cas d'hyperkaliémie, on limitera dans son alimentation les produits riches en potassium.

L'hypokaliémie comme l'hyperkaliémie peuvent donc entraîner des troubles de la contraction musculaire donc des troubles du rythme cardiaque, des crampes musculaires, de la fatigue...Il sera donc important de les traiter et de retrouver un niveau de potassium sanguin équilibré.

DU POTASSIUM OUI, MAIS EN QUELLE QUANTITE ?



Une alimentation riche en fruits et légumes au sein d'une alimentation équilibrée couvre largement nos besoins en potassium. Le potassium joue un rôle important dans la gestion de l'hypertension artérielle (une alimentation riche en potassium diminuerait les risques d'hypertension) et la **prévention des maladies cardiovasculaires** et notamment des accidents vasculaires cérébraux. De ce fait, l'autorité européenne de la sécurité des aliments (EFSA) a fixé, en octobre 2016, l'apport recommandé en potassium pour un adulte à **3500 mg/j**. Cependant, en cas d'hyperkaliémie, les apports devront être diminués à 2500/3000 mg/jour.

Le potassium doit donc occuper une place de choix dans notre alimentation !

DANS QUELS ALIMENTS TROUVE-T-ON LE POTASSIUM ?



- Les **algues déshydratées** sont les reines de la teneur en potassium avec une moyenne de 5 800 mg/100g.
- Les **légumineuses**, avec en moyenne 1 000 mg/100g d'aliment sec, couvrent en partie les besoins quotidiens recommandés. Parmi eux on peut citer les haricots blancs et rouges, les lentilles, les pois cassés et les pois chiches.

N'oubliez pas de mettre des légumineuses 1 à 3 fois par semaine dans votre assiette !

- La **pomme de terre, la patate douce et les châtaignes** contiennent également une quantité importante de potassium.
- Les **légumes** dont les **légumes à feuilles vertes** (épinards, **la mâche, le cresson**, ou les **blettes**), les **artichauts**, le **panais**, les **choux**, comme le chou de Bruxelles, le brocoli ou le chou-fleur, ou encore les **courges**, comme le potiron ou la courge butternut.
- Côté fruits, on trouvera la **banane**, l'**avocat**, le **melon**, le **cassis** ou encore le **kiwi**. Les **fruits secs** (banane, abricots, figues, raisins, dattes, pruneaux) **et oléagineux** en sont aussi très riches (amandes, noix, noisettes, cacahuètes, pistaches, graine de courges, ...).
- On notera également que le **cacao en poudre** (3900 mg/100g non sucré) et le **chocolat noir à 70%** (727 mg/100g) sont des sources importantes de potassium.
- Les **épices et les herbes aromatiques** contiennent une grande quantité de potassium mais comme nous ne les consommons qu'en très petite quantité, elles ne participent que faiblement aux apports quotidiens! Pour les épices, pensez au paprika, curcuma, cumin, gingembre, safran, poivre ou aux graines de coriandre. Côté herbes aromatiques, pensez au persil, cerfeuil, basilic, thym ou origan.

Le potassium est hydrosoluble, il se dissout dans l'eau. Afin de préserver la quantité de ce minéral contenu dans les aliments, on privilégiera les cuissons à la vapeur, en papillote ou à l'étouffée.

CONSEILS CHEZ LES SPORTIFS :

Chers sportifs, vous avez un besoin accru en potassium pour bien récupérer, alors préparez-vous des collations avec une banane, des amandes et un carré de chocolat !

En cas de pathologie rénale, consultez une diététicienne qui pourra vous donner les conseils nécessaires au sujet du potassium.



MENUS EQUILIBRES DE LA SEMAINE

	DEJEUNER	DINER
LUNDI	Salade de betteraves Boulettes aux poivrons confits Quinoa Yaourt aux fruits Compote de pommes	Velouté de lentilles et champignons Gratin de brocoli/chou-fleur/saucisses Banane
MARDI	Carpaccio de pamplemousse à l'avocat Pavé de bœuf/riz à l'orientale Yaourt à la vanille	Salade d'endives/noix Hachis parmentier Poire
MERCREDI	Concombre vinaigrette Pavé de saumon Fondue de poireaux Pain /port salut Clémentines	Samossas bœuf/légumes ou Samossas porc/légumes Salade verte Fromage blanc coulis de fruits rouges
JEUDI	Pousses d'épinards en salade Lasagnes Salade de fruits frais	Salade chinoise soja/poulet Nouilles piment coco Yaourt nature ½ mangue
VENDREDI	Pavé de cabillaud en papillote Ratatouille/Blé Semoule au lait et raisins secs	Gaspacho express maison Omelette/bacon/pommes de terre Milk-shake aux fruits exotiques
SAMEDI	Salade de chou blanc croquant et granny smith Bifteck grillé sauce coco coriandre Pommes de terre sautées Ile flottante	Sardines Risotto aux asperges Petits suisses au miel Compote pomme/framboises
DIMANCHE	Salade de concombre au maïs et graines de sésame Poulet rôti/jardinière de légumes Riz au lait coco-mangue	CLUB SANDWICH Crudités/sauce fromage blanc Pain Charcuteries maigres (St Ageaune, bacon, jambon blanc, grisons) Dattes

VELOUTE DE LENTILLES ET CHAMPIGNONS

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 300 g de champignons de Paris
- 1 poireau
- 100 g de lentilles en conserve
- 1 pincée de sel
- Poivre : 1 pincée
- 1 CS de crème fraîche épaisse 15% MG

Préparation :

Nettoyer les champignons, les laver et les couper en deux.

Éplucher, laver et couper le poireau en tronçons.

Déposer les lentilles égouttées dans une cocotte-minute. Ajouter le poireau et les champignons.

Recouvrir largement d'eau, fermer la cocotte et laisser cuire 15 min après la rotation de la soupape. Saler, poivrer et mixer en incorporant la crème.



NOUILLES PIMENT-COCO

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 250 g de nouilles chinoises
- 1 CS d'huile d'olive
- 1 cm de gingembre cru
- 2 gousses d'ail
- Piment
- 1 oignon
- 175 g de chou chinois
- 200 mL de lait de coco
- 1 CS de sauce de soja
- 1 CS de citron vert
- 30 g de cacahuètes
- 1 brin de coriandre fraîche



Préparation :

Faire cuire les nouilles à l'eau bouillante 4 min environ (ou selon les indications portées sur l'emballage).

Pendant ce temps, faire chauffer l'huile dans un wok (ou une sauteuse) sur feu moyen à vif. Y faire sauter le gingembre, l'ail, le piment et l'oignon 3 min. Ajouter le chou. Remuer pendant 1 min.

Ajouter le lait de coco, la sauce de soja et le jus de citron. Laisser réduire 1 min en remuant. Égoutter les nouilles. Les mettre dans le wok (ou la sauteuse). Bien mélanger. Verser dans un plat de service creux et chaud. Parsemer de cacahuètes et de coriandre. Servir immédiatement.

RIZ AU LAIT COCO-MANGUE

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 100 g de riz rond
- 20 cl de lait de coco (conserve)
- 20 cl de lait demi-écrémé
- 20 g de noix de coco râpée
- 30 g de sucre en poudre
- 1 gousse de vanille
- 1 mangue



Préparation

Faire chauffer le lait de coco et le lait demi-écrémé à feu doux avec le sucre en poudre. Dès les premiers bouillons, incorporer le riz rond.

Fendre la gousse de vanille en deux et retirer les grains avec une pointe de couteau. Les ajouter à la préparation ainsi que la gousse.

Remuer régulièrement jusqu'à absorption complète du lait par le riz.

Laver et peler la mangue. L'émincer en fines lamelles.

Après avoir retiré la gousse, répartir le riz au lait dans 4 coupelles. Déposer les lamelles de mangue sur le dessus et saupoudrer de noix de coco râpée.