

Le chlore

Description

Le chlore est un gaz jaune qui n'existe dans la nature que sous forme de sels. Il est donc toujours lié à un minéral. Il est lié au sodium sous forme de chlorure de sodium. 1 g de chlorure de sodium contient 600 mg de chlore. Le sel (de table, de cuisine) est du chlorure de sodium.

On trouve le chlore en grandes quantités, sous forme d'acide chlorhydrique, dans le suc gastrique sécrété par l'estomac.

Rôle

- Il assure le maintien de l'équilibre osmotique.
- Il est un constituant du liquide cérébro-spinal.
- Il contribue à la neutralité électrique de l'organisme.
- Il participe à la sécrétion gastrique d'acide chlorhydrique.

Besoins journaliers

Homme et femme 3500ug

Mini 525ug

Maxi 7000ug

4 à 5 g de chlore sont en moyenne apportés chaque jour par l'alimentation. Ils couvrent largement les besoins.

Sources

Dans les aliments, le chlore est essentiellement présent sous forme de chlorure de sodium. Les aliments les plus riches en chlore sont également les plus riches en sodium.

L'essentiel du chlore est apporté par le sel de table et de cuisine.

Carence

Elle n'existe que lors de vomissements prolongés et incoercibles qui entraînent une grosse déperdition d'acide chlorhydrique. Crampes musculaires et fatigue en sont alors la conséquence.

Le traitement consiste avant tout à interrompre les vomissements et à apporter du chlore le plus souvent sous la forme d'eau contenant du chlorure de sodium et du chlorure de potassium, ce qui permet de traiter simultanément le déficit potassique associé. Il n'existe pas de surcharge isolée en chlorure.

Excès

Éliminé par les reins.

Ce qu'il faut savoir d'autre...

La concentration du chlore dans le liquide extracellulaire est maintenue à une valeur voisine de 105 mmol par litre, et dans le liquide intracellulaire, à une valeur de 5 à 15 mmol par litre.

Les apports conseillés suivent ceux conseillés pour le sodium.

Il est intéressant de noter que chez les sujets hypertendus sensibles au sel, la présence de l'anion Cl^- est indispensable pour qu'il y ait élévation de la pression artérielle. En effet, si la même quantité de sodium est apportée chez ces sujets sous la forme de bicarbonate de sodium, la pression artérielle n'est pas modifiée.