

Le phosphore

Rôle

- Nécessaire pour la formation et le maintien en bonne santé des os et des dents.
- Associé au calcium, il participe à la minéralisation du squelette.
- Nécessaire au bon fonctionnement du système nerveux et musculaire.
- Rôle fondamental dans la mise en réserve et l'utilisation de l'énergie
- Transport et utilisation de molécules organiques (phosphorylation du glucose, par exemple)
- Equilibre acido-basique de l'organisme
- Participe à de nombreuses réactions enzymatiques

Besoins journaliers

Les apports conseillés en phosphore par 24 heures sont de l'ordre de 800 mg chez l'adulte et 1000 mg chez l'adolescent en pleine croissance, mais il n'existe pas de carence d'apport, la consommation moyenne quotidienne étant de 1500 mg de phosphore.

Les besoins en phosphore sont accrus lors des périodes de forte croissance, pendant le dernier trimestre de la grossesse et au cours de l'allaitement.

Sources

Tous les aliments sont riches en phosphore, qui est toujours présent sous forme de phosphates. Chaque jour, nous absorbons 50% du phosphore apporté par les aliments que nous mangeons.

- Les meilleures sources alimentaires de phosphore sont la viande, le poisson et le jaune d'oeuf. Les fromages sont également une bonne source de phosphore. Dans les légumes, le rapport calcium / phosphore est en faveur de calcium, il est donc intéressant de compléter leur consommation par des aliments d'origine animale.
- Les légumes secs et les céréales complètes contiennent beaucoup de phosphore mais il est sous forme de phosphore phytique peu absorbable et qui entrave l'absorption de nombreux minéraux en se complexant avec eux.

Les additifs alimentaires nous apportent en moyenne 100 mg de phosphore par jour.

La vitamine D favorise l'absorption du phosphore. A l'inverse, les médicaments antiacides à base d'hydroxyde d'aluminium l'inhibent.

Carence

La carence en phosphore est exceptionnelle en raison de sa présence dans nombre d'aliments. Malgré tout, la carence se signalerait par :

- Perte osseuse.
- Crampes musculaires.
- Fatigue.

Excès

On a cependant pu observer récemment qu'une grande consommation d'aliments riches en phosphore chez des sujets ayant un apport calcique trop faible entraîne une élévation de la production de parathormone, provoquant des troubles osseux, des lithiases uriques et des déficiences en calcium et magnésium.

L'excès de phosphore alimentaire est évacué dans les selles. L'excès de phosphore endogène est régulé par les reins en agissant sur la réabsorption tubulaire.

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

Le phosphore est présent dans le corps humain à raison de 600 à 900 g, essentiellement localisés dans les tissus. Le taux de phosphore plasmatique (= phosphorémie ou phosphatémie) est maintenu autour de 30 mg par litre chez l'adulte et 40 mg par litre chez l'enfant.

Cette régulation est liée à celle du calcium et assurée par deux hormones : la parathormone (PTH) et la calcitonine.