

Le potassium

Rôle

- Facilite la synthèse des protéines.
- Aide au maintien de l'acidité.
- Nécessaire à la contraction musculaire et l'influx nerveux
- Aide au bon fonctionnement du cœur et des reins
- Aide à la régulation de la pression sanguine, du le rythme cardiaque.
- Participe à la production d'énergie, permet le stockage du glycogène.
- Répartition de l'eau dans l'organisme
- Limite l'apparition de crampes chez le sportif
- Prévention des calculs rénaux
- Régulation de la pression artérielle : un régime riche en potassium diminue la pression artérielle

Besoins journaliers

Adulte : 3500 mg

Sources

Les meilleures sources de potassium sont les légumes secs (900 à 1500 mg aux 100 g), les fruits secs et graines oléagineuses (700 à 1600 mg aux 100 g), l'avocat (650 mg aux 100 g), les viandes et poissons fumés (500 à 650 mg aux 100 g), certains poissons (sardines : 510 mg aux 100 g, maquereau : 420 mg aux 100 g, saumon et truite : 380 mg aux 100 g, autres poissons : 220 à 350 mg aux 100 g) et certains légumes (bettes, champignons, épinards, pommes de terre : 500 mg aux 100 g) ainsi que le chocolat, les bananes, le cassis (380 mg aux 100 g).

Les aliments les plus pauvres en potassium sont le sucre, le miel, la confiture, les bonbons, et les matières grasses. L'absorption du potassium contenu dans les aliments est totale, comme celle du sodium.

Teneur en potassium des aliments

(en mg pour 100 g ou 100 ml, sauf indication contraire)

Levure de bière sèche	1900
Cacao sec en poudre	1000
Légumes secs crus	900 à 1500
Fruits secs	700 à 1600
Amandes, persil	800
Avocats, dattes	650
Légumes secs cuits	390 à 700
Cacahuètes	630
Jambon fumé	610
Noisettes, noix	600
Châtaignes, olives	530
Hareng fumé	520
Sardines	510
Thon en conserve	480
Pissenlit	450
Artichaut	430

Maquereau, caviar	420
Germes de blé	400
Patate douce	390
Saumon, truite	380
Autres poissons	220 à 350
Champignons, épinards, pommes de terre, bettes, raifort	500
Endives, potiron	400
Bananes, cassis, scarole, choux de Bruxelles	380
Chocolat	330 à 420
Mollusques et crustacés	250 à 350
Coeur de boeuf, de veau, veau, dinde, poulet	350
Gibiers	320
Goyave, kiwi	320
Boeuf, mouton, foies d'animaux, 12 huîtres	300
Abricots frais	300
Groseilles, rhubarbe	280

Autres fruits frais	100 à 250
Betteraves, choux, navets, carottes, céleri, cresson, laitue, frisée, oseille, petits pois, poireaux	300
Autres légumes frais	100 à 250
Canard	280
Agneau, rognons, langue	230 à 250
Pain complet	225
Biscuits secs, lait écrémé	200
Porc, cheval	160
Lait entier	150
Crèmes glacées, yaourts	135
Fromages	100 à 200
Jus de fruits	100 à 200
1 oeuf entier	70
Jambon, pain blanc, riz, pâtes	100
Vin	100
Cidre	75 à 150

Soda au cola	50
Bière	30 à 50

Carence

La déficience en potassium est exceptionnelle : elle se rencontre chez les personnes âgées qui ne mangent pas suffisamment de fruits et légumes, et chez le sportif après un effort physique important à la suite duquel les pertes potassiques n'auraient pas été compensées.

Certains états pathologiques sont également susceptibles d'entraîner une hypokaliémie (alcalose, acidose)

Signes d'hypokaliémie

- Faiblesse musculaire, voire paralysie (en raison d'une dépolarisation).
- Soif exacerbée.
- Confusion mentale.
- Troubles du rythme cardiaque pouvant entraîner l'arrêt cardiaque.
- Météorisme abdominal.
- Fatigue / Manque d'énergie.
- Crampes (nocturnes).
- Anorexie.

En cas d'hypokaliémie, les symptômes décrits apparaissent immédiatement. Toute hypokaliémie est une urgence thérapeutique car celle-ci peut entraîner la mort.

Excès

Chez le sujet normal, il n'existe pas d'excès d'apport alimentaire de potassium, l'apport alimentaire moyen étant compris entre 2 et 6 g de potassium par jour.

Certaines circonstances peuvent provoquer une hypokaliémie : la prise de certains médicaments (diurétiques, corticothérapie à long terme, abus de laxatifs, ...), un régime sans sel strict, des vomissements ou diarrhées répétées entraînant une perte potassique importante. En cas de prises de médicament, ne pas supplémenter sa boisson d'effort.

L'excès de potassium est évacué par les reins. On comprend dès lors pourquoi, en cas d'insuffisance rénale, il importe de diminuer l'apport alimentaire de potassium.

Signes d'hyperkaliémie

- Faiblesse musculaire, voire paralysie (en raison d'une hyperpolarisation).
- Fatigue.
- Troubles du rythme cardiaque, avec risque d'arrêt cardiaque.

Comme pour l'hypokaliémie, toute hyperkaliémie est une urgence thérapeutique car elle peut entraîner la mort.

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

Le potassium est présent dans le corps humain à raison d'environ 3000 mEq, sous forme essentiellement intracellulaire : l'eau intracellulaire contient 90 % du potassium corporel, le reste étant présent dans le plasma et les liquides extracellulaires. Le taux de potassium plasmatique (= kaliémie) est normalement compris entre 3,6 à 4,8 mEq/l.

N.B. : 1 mEq = 1 mmol = 0,039 g de potassium.

Chez les sujets soumis à un régime contrôlé en potassium, il importe de souligner l'intérêt de la cuisson prolongée dans un grand volume d'eau non salée et non sucrée, en utilisant plusieurs eaux successives et en fractionnant les fruits et légumes pour faciliter la diffusion du potassium dans l'eau en augmentant la surface d'échange entre l'aliment et l'eau : on obtient ainsi une perte de potassium qui va de 40 à 70%.

On peut donc affirmer que tous les fruits et légumes perdent 40% de leur potassium si on les fait tremper au moins 3 heures, en les faisant cuire dans un grand volume d'eau et en les taillant finement pour augmenter les pertes.

Au contraire, seront évitées les cuissons à la vapeur, en papillote, à l'étouffée, en friture, en sauté, la cuisson au micro-ondes et au four. La peau des fruits et légumes sera nécessairement ôtée.

Enfin, le fait de contrôler la quantité de potassium de la ration ne doit pas faire omettre les autres impératifs du régime lié à une pathologie, par exemple la restriction sodée : il faut dès lors cumuler les interdits pour éviter à la fois les aliments riches en potassium et les aliments riches en sodium. C'est pourquoi dans ce contexte, les aliments en conserve ne sont pas intéressants : en effet, ceux-ci ont perdu beaucoup de leur potassium (par exemple, les petits pois frais contiennent 300 mg de potassium aux 100 g, les petits pois en conserve n'en contiennent plus que 90 mg aux 100 g), mais l'ajout de sel à la conserve explique qu'ils soient interdits à l'insuffisant rénal dont le régime est contrôlé en potassium et en sodium.

Ceci fera l'objet d'un chapitre particulier sur le régime de l'insuffisant rénal chronique.