

40 % de la population carencée en potassium à cause du sel !

Sir Humphry Davy chimiste anglais a isolé le potassium en 1807. Il lui attribua le symbole chimique K, pour kalium, mot latin qui signifie alcalin.

Le potassium est l'élément minéral le plus abondant de nos cellules. Il est indispensable pour le cœur, la tension, les os, les reins.

Chacun de nous en possède de 150 à 170 g : la plus grande partie dans les cellules des muscles. Le potassium est partout il intervient quasiment dans toutes les fonctions et échanges de l'organisme dans le corps en étroite collaboration avec le chlorure de sodium (sel de table), pour maintenir l'équilibre acido-basique de l'organisme et celui des fluides. Il contrôle le taux de fluides, et le pH au niveau sanguin, et à l'intérieur des cellules, tandis que le sodium fait la même chose mais à l'extérieur des cellules.

Carence en potassium

Une carence peut résulter de l'emploi de certains médicaments, notamment de certains diurétiques, d'un usage excessif de laxatifs, de vomissements abondants, de diarrhée prolongée, de troubles de l'alimentation (anorexie/boulimie) ou de l'alcoolisme.

Une carence est observée dans les pays industrialisés d'Europe et d'Amérique du nord, chez 40 % des hommes et des femmes adultes par des apports alimentaires insuffisants (inférieurs à 3,1 g/jour) d'une part, mais surtout à cause d'un régime trop riche en sel (chlorure de sodium) qui est selon certains scientifiques la cause majeure du déficit en potassium.

Pourquoi ? Le potassium et le sodium (sel) travaillent en tandem dans l'organisme. Or l'alimentation moderne trop riche en sel ajouté, en protéines animales, graisses saturées, et trop pauvre en fruits et

légumes, entraîne un déséquilibre du rapport sodium/potassium de l'organisme.

On a constaté que dans certaines cultures primitives, on consomme 7 fois plus de potassium que de sodium, tandis que dans les sociétés industrialisées, on absorbe 3 fois plus de sodium que de potassium. C'est un écart très déséquilibré. L'organisme aurait donc, de nos jours, besoin d'un apport plus important en potassium afin de maintenir son PH à un taux acceptable. Il est sans doute nécessaire de compléter régulièrement l'organisme par des apports en potassium si l'alimentation ne suffit pas. L'organisme de 40 % de la population des pays industrialisés est carencé par un apport moindre de potassium dans l'alimentation moderne mais surtout par une consommation excessive de sel. Le sel est partout, même là où on ne l'imagine pas. **Un exemple :** si vous consommez quotidiennement une demie baguette classique du boulanger près de chez vous, vous dépassez déjà la quantité recommandée journalière des apports de sel. Le pain contient beaucoup de sel, c'est une notion que peu de personnes ont. Vous mangez un plat de charcuterie au restaurant d'environ 180 g et c'est 2 grammes de sel consommé (la dose recommandée pour 24 heures).

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. Une hypokaliémie grave peut entraîner une paralysie musculaire et de l'arythmie cardiaque.

Un signe de manque de potassium

Si vous souffrez de crampes fréquentes et si un supplément de magnésium ne règle pas le problème, pensez à un déficit en potassium.

Rôles du potassium dans l'organisme

Le potassium dirige l'hydratation des cellules de l'organisme. Le potassium se trouve essentiellement dans l'eau intracellulaire, celle qui est à l'intérieur des

cellules tandis que le sodium se trouve surtout dans l'eau extracellulaire, celle où baignent toutes les cellules du corps. Dans cette eau, tous les éléments nutritifs sont dissous : c'est là où se font toutes les réactions chimiques.

Le potassium, le cœur et la tension

Ce n'est qu'en 1928 qu'on mentionnera pour la première fois que le potassium pourrait contribuer à abaisser la tension artérielle. Puis en 1938, des chercheurs ont démontré, par des expériences sur les animaux, que ce minéral était essentiel à la vie. Le potassium est essentiel à la contraction musculaire, y compris celle du muscle cardiaque. Un trouble du rythme peut être également un signe de carence en potassium.

Contre l'hypertension des études cliniques montrent qu'une supplémentation entraîne une baisse (d'environ 3 mmHg) de la tension artérielle chez les personnes hypertendues. Le potassium participe à la dilatation des vaisseaux sanguins et contribue ainsi à réguler la tension artérielle. Ce fut longtemps un traitement courant de l'hypertension aujourd'hui délaissé au profit des médicaments antihypertenseurs.

Curieusement certains médicaments diurétiques type Lasilix, nécessitent une prise régulière de potassium. Beaucoup de personnes sont aujourd'hui traitées contre l'hypertension alors qu'elles ne sont pas réellement hypertendues. L'hypertension artérielle est définie par une pression artérielle systolique supérieure à 140 mm Hg ou une pression artérielle diastolique supérieure à 90 mm Hg. Mais dans la pratique le diagnostic suit un protocole strict : il doit être posé au cabinet médical, après un suivi d'au moins 3 mois. Le patient doit être en position assise, au repos depuis au moins 5 minutes et la mesure doit être effectuée bras nu par la méthode auscultatoire. Dans la pratique souvent le médecin prescrit un traitement beaucoup plus rapidement.

40 % de la population carencée en potassium à cause du sel !

Un apport alimentaire en potassium est-il suffisant ?

De manière générale et théorique, une alimentation riche en fruits et en légumes pourrait fournir des quantités adéquates de potassium et permettrait d'atteindre les apports quotidiens mentionnés ci-dessous. Mais dans la pratique cela est rarement observé. Les apports en fruits et légumes dans la population sont faibles. Mais rien n'empêche de prendre une supplémentation si nécessaire car il n'y a pas de risque de surdose, le potassium est très vite éliminé par les urines.

En 2004, les autorités de santé de deux pays, le Canada et les USA, ont revu à la hausse les apports recommandés en potassium. En Europe, les doses de potassium conseillées sont actuellement pour un adulte de 2 000 mg par jour contre 4 000 mg en Amérique du Nord. Certaines personnes comme les femmes enceintes ou allaitantes ont un besoin accru. Ces apports sont basés sur les quantités jugées nécessaires pour abaisser la tension artérielle, compenser les effets néfastes de l'excès de sodium sur cette dernière, réduire le risque de calculs rénaux et, possiblement de réduire la perte osseuse.

Sources alimentaires*

Tous les aliments renferment du potassium, notamment les fruits et les légumes. Haricots blancs cuits, pomme de terre avec ou sans la pelure, palourdes en conserve, tomates en purée ou en conserve, filet de flétan cuit au four ou grillé, courges d'hiver cuites, épinards, bouillis, yogourt nature 0 % à 4 % MG, banane...

*Source : Santé Canada, Fichier canadien sur les éléments nutritifs, versions 2001b et 2005 et ministère de l'Agriculture des États-Unis (USDA), National Nutrient Database for Standard Reference.

Trop de potassium est-il dangereux ?

Les fluctuations du potassium dans le sang (appelées «kaliémie») dépendent d'une foule de paramètres. De façon générale, on s'aperçoit que le potassium fait l'objet d'une très fine régulation au niveau des reins. Si par hasard, on en avale trop, il est rapidement évacué par les urines. Et si pour une raison quelconque on vient à en manquer, on observe une nette réduction des pertes urinaires et éventuellement une remise en circulation à partir des tissus. Donc il n'existe

pas danger de surdose, excepté chez les personnes insuffisantes rénales.

Régime alimentaire riche en potassium

Plusieurs études épidémiologiques ont permis d'établir un lien entre un régime alimentaire riche en potassium et un risque réduit d'hypertension, d'accidents vasculaires cérébraux et de calculs rénaux.

Au cours des études ayant établi ces liens, cet apport était étroitement associé à la consommation de fruits et de légumes, qui contiennent d'autres composés potentiellement bénéfiques pour la santé. On ne peut donc pointer avec certitude le potassium comme seul élément bénéfique.

Les USA et le Canada pour le potassium

Ce qui fonctionne le mieux pour réduire le risque de maladie cardiovasculaire, selon un suivi auprès de 2 275 sujets, c'est de jumeler un apport accru en potassium à une réduction de la consommation de sodium. Voilà pourquoi Santé Canada (équivalent du Ministère de la Santé en France) autorise, pour les aliments contenant au moins 350 mg de potassium par portion et faibles en sodium, l'allégation santé suivante : «Une alimentation saine comprenant des aliments à teneur élevée en potassium et pauvres en sodium peut réduire le risque d'hypertension, facteur de risque d'accident vasculaire cérébral et de maladie du cœur». La Food and Drug Administration américaine permet une allégation similaire.

Potassium et os

Contre l'ostéoporose : l'alimentation alcalinisante

Le moyen le plus efficace de prévenir l'ostéoporose consiste à réviser son régime : moins de sel, moins de protéines animales et de céréales – qui acidifient – plus de fruits et de légumes qui apportent des éléments alcalinisants comme les sels de potassium.

Si l'on mange 40 g de protéines animales en moins, y compris des laitages, on peut espérer réduire de 40 mg les pertes de calcium. Si l'on mange 2 à 3 g de sel en moins, alors on diminue en plus ses pertes de calcium de 15 mg.

Parallèlement, on peut aussi augmen-

ter les fruits et légumes, qui avec leur potassium sont alcalinisants et réduisent aussi les besoins en calcium. Dans une étude, lorsqu'on a fait passer la consommation moyenne de potassium d'un groupe de femmes ménopausées de 2,3 à 5,4 g/j, le calcium urinaire a baissé de 64 mg. Ceci correspond à une «économie» théorique sur les besoins alimentaires en calcium de l'ordre de 300 mg/j.

On peut donc améliorer son statut osseux en mangeant moins de viandes, de laitages, de sel, et plus de fruits et légumes. En plus, il peut être judicieux de prendre un supplément quotidien de bicarbonate ou de citrate de potassium, à raison de 4 à 6 gélules en fonction de votre poids et de votre morphologie. Et qui non seulement vont contribuer à neutraliser l'acidose chronique et à prévenir l'ostéoporose, mais préviendrait aussi les calculs rénaux, l'hypertension et les accidents vasculaires cérébraux.

Sportifs : rechargez votre organisme en potassium !

Un cas particulier - Il existe une situation chez les sportifs où la prise de potassium est très recommandée : c'est la phase de récupération. En effet, durant les heures qui font suite à un effort, l'organisme affiche une affinité particulière pour les sucres, ce qui permet une reformation rapide des réserves en glycogène. Mais le stockage du «super» demande la présence simultanée de potassium. L'idéal consiste donc à apporter au cours du même repas des denrées à la fois riches en glucides et en potassium. A la fin d'une épreuve, n'hésitez donc pas à piocher au hasard parmi les aliments suivants : raisins secs, noisettes, bananes, abricots secs, figues sèches, amandes, dattes, noix et chocolat et à prendre 3 à 4 gélules en une prise.

Les potassium ne sont pas tous égaux préférez toujours les citrates de potassium qui sont la forme naturelle présente dans les fruits et légumes. Ce sont les citrates qui sont les plus adaptés si l'on veut corriger une acidité.

Les insuffisants rénaux, ainsi que les hypertendus traités avec des diurétiques dits « épargneurs potassiques » doivent demander un avis à un professionnel de santé.