

## LE PHOSPHORE

Le phosphore est le deuxième minéral le plus abondant dans le corps humain. Où le trouver et quels sont ses bienfaits ?

Qu'est-ce que le phosphore ?

Le phosphore est un minéral dont la majeure partie (environ 80%) se situe dans les os et les dents, où il est étroitement lié au calcium (phosphate de calcium), avec lequel il forme un couple indissociable pour assurer une bonne ossification. Le reste s'associe aux lipides pour former les phospholipides, un type de graisses essentielles rentrant dans la composition des membranes des cellules.

À quoi sert-il ?

Le phosphore est principalement connu pour son rôle dans la construction et la rigidité osseuses, en association avec le calcium.

Mais son rôle ne s'arrête pas là, et le phosphore joue également un rôle important dans la production d'énergie, en étant un composant essentiel de l'ATP (ou adénosine triphosphate), qui est la première source d'énergie du corps humain, et de la phosphocréatine (PCr), qui est utilisée pour régénérer l'ATP.

Le phosphore participe également à la formation d'un certain type de lipides (les phospholipides), essentiels à la constitution des membranes cellulaires.

Enfin, il contribue à neutraliser les composés acides issus du métabolisme énergétique, et participe par là-même à l'équilibre acide-base de l'organisme.

Où le trouve-t-on ?

On trouve du phosphore principalement dans les produits laitiers, le poisson, le foie, les céréales complètes, le chocolat, les courgettes, ainsi que dans certains sodas riches en acide phosphorique (qui sont, pour le coup, à éviter car l'ingestion d'un taux élevé d'acide phosphorique pourrait entraver le fonctionnement des reins et favoriser les calculs rénaux).

Carence et excès

Les besoins en phosphore peuvent être augmentés au cours de la croissance, chez les femmes enceintes ou encore chez les sportifs, mais globalement, les risques de carence sont très faibles dans nos sociétés modernes.

C'est davantage les excès qui sont à surveiller, en particulier en limitant la consommation de sodas sucrés.