

Besoins en oligoéléments

Les besoins en éléments essentiels dépendent de leur origine, de l'absorption digestive, de leur métabolisme et des mécanismes d'excrétion.

Pour les quatre principaux ces besoins sont bien codifiés chez l'adulte, avec des variations en fonctions de l'âge (croissance) ou du sexe (menstruations).

Les métaux et métalloïdes dont le besoin est trop faible pour être déterminé sont plus nombreux. Certains comme le Cobalt font partie de la structure de molécules essentielles plus complexes (vitamine B12).

Certains deviennent toxiques quand l'apport alimentaire excède de beaucoup le besoin : Molybdène, Fluor, Sélénium,...

Oligoéléments (besoins)

- **Fe** 10 -12 mg **Cu** 1,5 - 2 mg
- **Zn** 20 mg **Mn** 3 mg
- **Métaux** : Co, Ni, Li, Mo, Ru, Al, Ti, Cr
- **Métalloïdes** : F, Br, I, Se, B, Va
- **Exceptionnels** : As, Sn, Pb, Ag, Ga, Sr, Ba, Ce, Ge, Cd, U, Ra