

Les micronutriments essentiels, leurs fonctions et les aliments qui en contiennent

Micronutriments	Fonctions	Meilleures sources alimentaire	Source	Source+ ²
Vitamine D2	Sensibilité à l'insuline, humeur, immunité, inflammation, métabolisme du calcium. Forme végétale.	Champignons exposés aux UV (shiitake, portobello, maitake)		
Vitamine D3	Sensibilité à l'insuline, humeur, immunité, inflammation, métabolisme du calcium. Forme animale + synthèse cutanée (UVB).	Foie de morue, poissons gras, soleil (UVB)		
Magnésium	Sensibilité à l'insuline, réduction du stress, relaxation musculaire, énergie, sommeil, humeur.	Graines de citrouille, noix, épinards		
Chrome	Action de l'insuline, glycémie, appétit.	Viande, grains entiers		
Cuivre	Métabolisme du fer, antioxydant, énergie, synthèse du collagène.	Foie, fruits de mer, graines de sésame		
Iode	Synthèse des hormones thyroïdiennes, métabolisme, énergie.	Huîtres, fruits de mers, algues, sel iodé		
Sodium	Équilibre hydrique, fonction nerveuse, contraction musculaire.	Sel		
Chlorure	Équilibre hydrique, digestion (acide gastrique).	Sel		
Vitamine C	Immunité, antioxydant, absorption du fer, synthèse du collagène, cicatrisation, peau et gencives.	Agrumes, foie, fruits de mer (palourdes, moules)		
Zinc	Testostérone, immunité, cicatrisation, insuline.	Huîtres, boeuf		
Thiamine (B1)	Énergie, fonction nerveuse, appétit.	Porc, graines de tournesol		
Riboflavine (B2)	Énergie, antioxydant.	Foie, oeufs, amandes		
Niacine (B3)	Énergie, réparation ADN, cholestérol.	Poulet, thon		
Acide pantothénique (B5)	Synthèse hormonale (cortisol), énergie.	Jaunes d'oeufs, champignons		
Pyridoxine (B6)	Neurotransmetteurs (sérotonine, dopamine), énergie, stress.	Poulet, thon, pois chiches		
Biotine (B7)	Énergie, peau, cheveux.	Foie, oeufs, noix		
Folate (B9)	Synthèse ADN, croissance cellulaire, humeur.	Foie, légumes verts		
Cobalamine (B12)	Globules rouges, système nerveux, énergie.	Foie, poisson, oeufs		
Fer (non héminique)	Transport oxygène, énergie.	Légumineuses, légumes, graines.		
Fer (héminique)	Transport oxygène, énergie.	Viande rouge, foie		
Vitamine A	Immunité, croissance cellulaire, vision, antioxydant.	Foie, carottes (bêta-carotène)		
Potassium	Équilibre hydrique, nerfs, muscles, stress.	Bananes, pommes de terre, viande		
Manganèse	Formation osseuse, énergie, antioxydant.	Fruits de mer (moules, huîtres, palourdes), grains entiers		
Calcium	Os, contraction musculaire, nerfs.	Produits laitiers, légumes verts		
Choline	Cerveau, contraction musculaire, digestion, fréquence cardiaque.	Jaunes d'oeufs, foie, soya.		
Phosphore	Os, dents, énergie, membranes cellulaires, équilibre acido-basique.	Viande, poisson, graines		
Sélénium	Antioxydant, thyroïde, immunité.	Fruits de mer (thon, sardines), noix du Brésil		
Vitamine K1	Coagulation sanguine, santé osseuse.	Légumes verts (kale, épinards)		
Vitamine K2	Santé osseuse, santé cardiaque, régulation du calcium.	Aliments fermentés (natto, fromage), foie		
Vitamine E	Antioxydant, santé cardiovasculaire, immunité, peau, longévité cellulaire.	Noix et graines, poissons gras, légumes verts		
Soufre	Synthèse des protéines, santé des articulations, détoxification hépatique.	Viande, poisson, œufs, légumes		
Silicium	Santé osseuse, formation du collagène, santé des cheveux et des ongles.	Céréales complètes, bananes, légumes verts		
Bore	Santé osseuse, équilibre hormonal (notamment hormones sexuelles), santé articulaire.	Cacao, avocat, haricots rouges		
Molybdène	Métabolisme des acides aminés soufrés, détoxification du foie.	Légumineuses, foie		
Acides gras oméga-3 (EPA/DHA) ¹	Inflammation, cerveau, humeur, coeur, insuline.	Poissons gras		
Taurine ¹	Hydratation, muscles, antioxydant, santé cardiaque.	Viande, poisson		
Glutathion ¹	Antioxydant maître, détoxification et protection des cellules	Viande, foie, asperge, avocat		
Carnosine ¹	Protection de muscles contre l'acidité et le stress oxydatif	Viande, poisson		
Carnitine ¹	Transport des graisses vers les mitochondries, production d'énergie	Viande, poisson		
Créatine ¹	Performance musculaire, force, énergie.	Viande, poisson		
Coenzyme Q10 ¹	Énergie cellulaire, antioxydant, santé cardiaque.	Abats (coeur, foie)		

¹ Nutriment fonctionnel (distinct des micronutriments): soutient la santé et certaines fonctions du corps, sans être essentiel à la survie.

² Source+: Source en plus grande quantité (animale ou végétale)