**Les vertus santé du potassium**

Le potassium est principalement concentré dans l’eau des cellules, à l’inverse du sodium, qui **lui**, est plus largement répandu au niveau de l’eau extra-cellulaire au sein de laquelle se dissolvent les nutriments et où se produisent de multiples réactions chimiques.

C’est la raison pour laquelle le sodium et le potassium sont intrinsèquement liés puisque ce sont les échanges entre ces deux minéraux qui régissent l’hydratation cellulaire, même si chacun possède individuellement des rôles spécifiques. Il intervient également dans la transmission du message nerveux, dans la sécrétion de l’acide gastrique, ou encore dans la régulation rénale des ions sodium et chlore.

Le corps humain renferme entre 100 et 150 g de potassium, dont une large majorité est contenue dans les muscles. L’apport en potassium provient de l’alimentation humaine puisqu’il n’est absolument pas synthétisé par l’organisme. On retrouve ce minéral dans de très nombreux fruits et légumes : avocats, bananes, agrumes, pommes de terre, pois, salades, tomates, brocolis, épinards. En outre, les produits laitiers constituent également une source de potassium importante, tout comme les céréales complètes, les poissons gras ou encore les noix.

Les déséquilibres alimentaires peuvent être à l’origine d’une déficience en potassium. Dans certains cas, cette carence doit faire l’objet d’une supplémentation pour prévenir l’apparition de troubles apparentés qui peuvent être plus ou moins graves : troubles digestifs : vomissements, nausées… ; troubles de la motricité : crampes, courbatures, douleurs musculaires, rhumatismes, paralysie… ; troubles du rythme cardiaque ; hypertension artérielle ; asthénie ; dépression …

Sur le long terme, une telle déficience peut engendrer des lésions nerveuses et cardiaques pouvant conduire au décès.

**Sophie Lavent, Santé&forme**

**Publié le 20.10.2015**

**Activité 1 :** Faites le plan de texte en extrayant de chaque paragraphe une idée :

|  |  |
| --- | --- |
| **Sujet traité** | Les vertus du potassium |
| **But de l’exposé** | Expliquer et montrer l’importance du potassium pour l’organisme humain. |
| **Introduction** | Le potassium se trouve dans l’eau de la cellule. |
| **Développement** | 1. Le potassium transmet les messages nerveux et intervient dans la régulation rénale des ions sodium et chlore 2. Le potassium se stocke dans le muscle. 3. Les fruits, les légumes, les produits laitiers, les poissons, les noix et les céréales sont la source principale d’approvisionnement en potassium. 4. La sous-alimentation amène à une déficience en potassium ce qui provoque plusieurs maladies. |
| **Conclusion** | Le manque de potassium peut être dangereux car il mene à la mort. |

**Activité 2 :** rédigez une introduction qui regroupera tous les éléments du prétexte… complétez avec les mots donnés ci-dessous.

**Sophie Lavent, Les vertus santé du potassium, scientifique, potassium, explicatif, magazine, éclatée, extrait, traite, écrit.**

**« ………………………………………………….. »** est le titre d’un texte **……………………………**, **……………………………** par **……………………………** **, ……………………………** de son article paru dans le **…………………………… Santé&forme** le 20 octobre 2015. Le texte **……………………………** un sujet **……………………………** à propos du **……………………………**, en suivant une progression thématique **………………………..…**.

**« Les vertus santé du potassium »** est le titre d’un texte **explicatif**, **écrit** par **Sofie Lavent, extrait** de son article paru dans le **magazine Santé&forme** le 20 octobre 2015. Le texte **traite** un sujet **scientifique** à propos du **potassium**, en suivant une progression thématique **éclatée**.

**Activité 3 :** proposez un résumé au texte #**les vertus santé du Potassium**.

**Le résumé**

Le **potassium** est un minéral important pour l’organisme humain. Il se trouve dans l’eau de la cellule et **intervient toujours dans la régulation rénale des ions sodium et chlore et transmet également les messages nerveux**. **Les source principale d’approvisionnement en potassium** est l’alimentation humaine. **Plusieurs maladies** peuvent toucher l’homme en cas de **carence alimentaires** caractériséespar un **manque de potassium**, parfois c’est mortelles.

**Activité 4** : rassemblez les deux parties (**l’introduction et le résumé**) pour avoir un compte rendu objectif.

**Le compte rendu objectif**

**« Les vertus santé du potassium »** est le titre d’un texte **explicatif**, **écrit** par **Sofie Lavent, extrait** de son article paru dans le **magazine Santé&forme** le 20 octobre 2015. Le texte **traite** un sujet **scientifique** à propos du **potassium**, en suivant une progression thématique **éclatée**.

Le **potassium** est un minéral important pour l’organisme humain. Il se trouve dans l’eau de la cellule et **intervient toujours dans la régulation rénale des ions sodium et chlore et transmet également les messages nerveux**. **Les source principale d’approvisionnement en potassium** est l’alimentation humaine. **Plusieurs maladies** peuvent toucher l’homme en cas de **carence alimentaires** caractériséespar un **manque de potassium**, parfois c’est mortelles.