

Test de **Carence en minéraux**
RÉSULTAT DU TEST

Les résultats de votre test

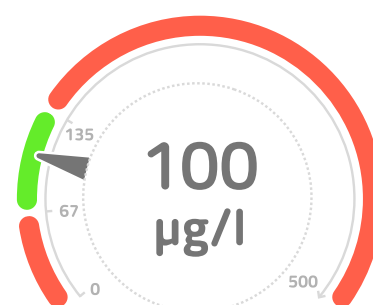
Conformément à votre demande, nous avons examiné la concentration de magnésium, de sélénium et de zinc dans votre sang capillaire.



Magnésium



Zinc



Sélénium

● Valeur de référence:* 1,3-1,8
mmol/l

● Valeur de référence:* 4,50-9,00
mg/l

● Valeur de référence:* 67-135 g/l

*Les valeurs de référence indiquées se réfèrent à des adultes.

Foire Aux Questions

Qu'est-ce que le magnésium ? _____ ^

Le magnésium est un élément quantitatif que l'on retrouve jusqu'à 60% dans le squelette et 30% dans les muscles. Le reste se trouve dans les cavités cellulaires. Il y a des réservoirs mobilisables dans la zone squelettique^{1 2}.

Comment le magnésium est-il absorbé par l'organisme ? _____ ^

Le magnésium est absorbé par tout l'intestin grêle, qui consomme entre 25 et 75 % du minéral. De là, il pénètre dans la circulation sanguine et est absorbé par toutes les cellules³.

Pourquoi le corps a-t-il besoin de magnésium ? Cofacteur d'environ 300 enzymes, le magnésium fait partie de presque tous les processus métaboliques. Il est important pour la contraction et la relaxation musculaire, le développement des os et des dents, l'apport d'énergie, l'équilibre électrolytique et le système immunitaire. _____ ^

Grâce à sa fonction de cofacteur d'environ 300 enzymes, le magnésium fait partie de presque tous les processus métaboliques qui construisent et décomposent l'organisme. Il est important pour la tension musculaire, le développement des os et des dents, l'apport énergétique, l'équilibre électrolytique et le système immunitaire.

Quelle quantité de magnésium par jour est nécessaire ? _____ ^

Les besoins quotidiens en magnésium sont de 300 mg pour les femmes et de 350 mg pour les hommes. Les femmes enceintes ont besoin de 310 mg de magnésium et les femmes qui allaitent ont besoin d'un apport quotidien de 390 mg. Les pertes de magnésium peuvent être causées par la transpiration et la prise de médicaments (p. ex. diurétiques - "comprimés d'eau"). Cela augmente considérablement les besoins en magnésium⁴.

Quelles sont les causes d'une carence en magnésium ? _____ ^

La carence en magnésium peut être causée par des maladies du tractus gastro-intestinal, en particulier par des troubles prolongés du métabolisme, une consommation chronique d'alcool, le stress ou des médicaments. En plus des diurétiques, ces derniers affectent également les corticostéroïdes et les contraceptifs oraux ("pilule contraceptive").

Quels sont les symptômes d'une carence en magnésium ? ____ ^

Un manque de magnésium entraîne des troubles gastro-intestinaux tels que nausées et vomissements, arythmie, picotements dans les mains et les pieds et crampes musculaires. Une carence sévère allant des troubles neuromusculaires à la tétanie (hyperexcitation des nerfs avec crampes et convulsions même au repos) ne survient pas avec une alimentation équilibrée.

Comment compenser une carence en magnésium ? _____ ^

En plus des suppléments de magnésium, il est également possible d'ajuster son alimentation en mangeant des aliments riches en magnésium. Il s'agit notamment du son de blé, des graines de tournesol, du sésame, du quinoa, du soja et de diverses noix.

Y a-t-il des interactions avec d'autres nutriments ? _____ ^

Avec un apport normal en magnésium, le taux d'absorption (taux de transformation) n'est généralement pas affecté par la vitamine D, le calcium ou le phosphate.

Qu'est-ce que le sélénium ? _____ ^

Le contenu de ce rapport est strictement confidentiel et ne doit être communiqué à personne d'autre que le candidat concerné.

Quelques conseils à l'attention de l'élève ? 10

Il est recommandé de lire attentivement les consignes de la partie I et de bien réfléchir avant de répondre. Les questions de la partie II sont à traiter en priorité. Les questions de la partie III sont à traiter en dernier lieu. Les questions de la partie IV sont à traiter en dernier lieu. Les questions de la partie V sont à traiter en dernier lieu. Les questions de la partie VI sont à traiter en dernier lieu. Les questions de la partie VII sont à traiter en dernier lieu. Les questions de la partie VIII sont à traiter en dernier lieu. Les questions de la partie IX sont à traiter en dernier lieu. Les questions de la partie X sont à traiter en dernier lieu.

Quelle partie de l'épreuve est la plus importante ? 10

La partie I est la plus importante car elle constitue la base de l'épreuve. Les questions de la partie II sont à traiter en priorité. Les questions de la partie III sont à traiter en dernier lieu. Les questions de la partie IV sont à traiter en dernier lieu. Les questions de la partie V sont à traiter en dernier lieu. Les questions de la partie VI sont à traiter en dernier lieu. Les questions de la partie VII sont à traiter en dernier lieu. Les questions de la partie VIII sont à traiter en dernier lieu. Les questions de la partie IX sont à traiter en dernier lieu. Les questions de la partie X sont à traiter en dernier lieu.

Vous trouverez les pages suivantes dans le rapport personnel de votre test.

Le contenu de ce rapport est strictement confidentiel et ne doit être communiqué à personne d'autre que le candidat concerné.

Quelle est la composition d'une composition personnelle de l'élève ? 10

La composition personnelle de l'élève est composée de plusieurs parties. Les questions de la partie I sont à traiter en priorité. Les questions de la partie II sont à traiter en dernier lieu. Les questions de la partie III sont à traiter en dernier lieu. Les questions de la partie IV sont à traiter en dernier lieu. Les questions de la partie V sont à traiter en dernier lieu. Les questions de la partie VI sont à traiter en dernier lieu. Les questions de la partie VII sont à traiter en dernier lieu. Les questions de la partie VIII sont à traiter en dernier lieu. Les questions de la partie IX sont à traiter en dernier lieu. Les questions de la partie X sont à traiter en dernier lieu.

Comment composer une composition de l'élève ? 10

La composition de l'élève est composée de plusieurs parties. Les questions de la partie I sont à traiter en priorité. Les questions de la partie II sont à traiter en dernier lieu. Les questions de la partie III sont à traiter en dernier lieu. Les questions de la partie IV sont à traiter en dernier lieu. Les questions de la partie V sont à traiter en dernier lieu. Les questions de la partie VI sont à traiter en dernier lieu. Les questions de la partie VII sont à traiter en dernier lieu. Les questions de la partie VIII sont à traiter en dernier lieu. Les questions de la partie IX sont à traiter en dernier lieu. Les questions de la partie X sont à traiter en dernier lieu.

Quelle est la structure de la composition ? 10

La structure de la composition est la suivante : une introduction, un développement et une conclusion. Les questions de la partie I sont à traiter en priorité. Les questions de la partie II sont à traiter en dernier lieu. Les questions de la partie III sont à traiter en dernier lieu. Les questions de la partie IV sont à traiter en dernier lieu. Les questions de la partie V sont à traiter en dernier lieu. Les questions de la partie VI sont à traiter en dernier lieu. Les questions de la partie VII sont à traiter en dernier lieu. Les questions de la partie VIII sont à traiter en dernier lieu. Les questions de la partie IX sont à traiter en dernier lieu. Les questions de la partie X sont à traiter en dernier lieu.