



sgé Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Le bêta-carotène



Le bêta-carotène

Propriétés

- Est une provitamine transformable en vitamine A par l'organisme.
- Est liposoluble.
- Se trouve dans pratiquement tous les végétaux. Plus particulièrement dans les légumes verts (p. ex. épinards, rampon, choux de bruxelles, chou chinois), et les fruits ou légumes jaunes et oranges (p. ex. carottes, courge, abricots, mangue).

Le bêta-carotène

Fonctions

- Dégrade les radicaux libres (rôle antioxydant).
- Des études épidémiologiques montrent avec une probabilité croissante que les caroténoïdes diminuent le risque de cancer des poumons, de l'oesophage et de l'estomac.

Le bêta-carotène

Symptômes de carence

- Aucune carence spécifique en bêta-carotène n'est connue.

Surdosage

- La consommation quotidienne maximale considérée sans risque pour un adulte est de 10 mg

Le bêta-carotène

Apports quotidiens estimés adéquats (DACH 2015)

| | mg par jour |
|------------------------|-------------|
| Enfants et adolescents | 2 - 4 |
| Adultes | 2 - 4 |
| Femmes enceintes | 2 - 4 |
| Femmes allaitantes | 2 - 4 |

Le bêta-carotène

La dose quotidienne (2 mg) est contenue dans:

- 25 g de carottes, crues
- 50 g de rampons
- 80 g de laitue, crue
- 90 g d'abricots, crus
- 90 g de mangue, crue

Source: Table de composition nutritionnelle suisse, 2015 (basée sur www.valeursnutritives.ch)

Société Suisse de Nutrition SSN
Eigerplatz 5 | CH-3007 Berne
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | info@sge-ssn.ch

 **tabula** | Revue de l'alimentation
Rédaction T +41 31 385 00 17 | www.tabula.ch

 **Test nutritionnel**
www.sge-ssn.ch/test

 **shop ssn** | Le shop en ligne de la SSN
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | www.sge-ssn.ch/shop

Retrouvez-nous sur



Savoir plus – manger mieux sge-ssn.ch