



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

Le cuivre



2019

Savoir plus – manger mieux [sge-ssn.ch](https://www.sge-ssn.ch)

Le cuivre

Propriétés

- Oligo-élément.
- Un organisme adulte contient environ 80 à 100 mg de cuivre.
- Se trouve dans les denrées animales et végétales.

Fonctions

- Est un composant d'une série de métalloenzymes. Plusieurs de ces enzymes ont une fonction antioxydante.
- Joue un rôle important dans le métabolisme du fer.

Le cuivre

Symptômes de carence

- Anémie
- Fracture osseuse suite à de l'ostéoporose
- Diminution de la pigmentation de la peau et des cheveux
- Troubles neurologiques.

Le cuivre

Risques en cas de surdosage

- La consommation quotidienne maximale, considérée sans risque pour un adulte, est de 5 g.
- Peut se manifester chez le nourrisson par des lésions hépatiques. Cela a été mis en relation avec une teneur élevée en cuivre (plus de 10mg/l) dans l'eau potable.

Le cuivre

Apports quotidiens estimés adéquats (DACH 2015)

	mg par jour
Enfants et adolescents 7 à moins de 19 ans	1.0 - 1.5
Adultes	1.0 - 1.5
Femmes enceintes	1.0 - 1.5
Femmes allaitantes	1.0 - 1.5

Le cuivre

La dose quotidienne pour un adulte (1 mg) est contenue dans:

- 25 g de cacao
- 30 g de noix de cajou
- 110 g d'huitres, crues
- 130 g de lentilles, sèches
- 410 g de pain graham

Source: Souci/Fachmann/Kraut, 8ème édition, 2016

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