



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

## Le cuivre



2015

Savoir plus – manger mieux [sge-ssn.ch](http://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 2013)

	mg par jour
<b>Enfants</b> 7 à moins de 15 ans	1.0 - 1.5
<b>Adolescents</b>	1.0 - 1.5
<b>Adultes</b>	1.0 - 1.5
<b>Femmes enceintes</b>	1.0 - 1.5
<b>Femmes allaitantes</b>	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  
Schwarztorstrasse 87 | Case postale | CH-3001 Berne  
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | [info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch)

Société Suisse de Nutrition SSN  
Avenue de la Gare 52 | CH-1003 Lausanne

 **nutrinfo®** | Service d'information nutritionnelle  
T +41 31 385 00 08 | [nutrinfo-f@sge-ssn.ch](mailto:nutrinfo-f@sge-ssn.ch) | [nutrinfo.ch](http://nutrinfo.ch)

 **tabula** | Revue de l'alimentation  
Rédaction T +41 31 385 00 04 | [tabula.ch](http://tabula.ch)

 **nutricalc®** | Test nutritionnel  
[nutricalc.ch](http://nutricalc.ch)

 **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](http://www.sge-ssn.ch/shop)

 Retrouvez-nous sur Facebook

**Savoir plus – manger mieux** 