



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

## Le fluor



2019

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

# Le fluor

## Propriétés

- Oligo-élément.
- Le fluor contenu dans l'organisme adulte se trouve presque exclusivement dans les os et les dents.
- Se trouve dans les denrées animales et végétales. La plupart des aliments n'en contiennent qu'une faible quantité. La source la plus importante en Suisse est le sel fluoré (250 mg/kg).

# Le fluor

## Fonctions

- Prophylaxie de la carie dentaire.
- Semble jouer un rôle dans la minéralisation des os et des dents.

## Symptômes de carence

- Une carence engendre une augmentation du risque de carie dentaire.

# Le fluor

## Risques en cas de surdosage

- L'EFSA\* fixe l'apport maximal tolérable en fluor à 0,1mg/kg de poids corporel.
- Une intoxication aiguë (plus de 1mg/kg de poids corporel) se manifeste par des nausées, vomissements et douleurs abdominales.
- Un excès chronique (plus de 10 mg/jour pendant plus de 10 ans) a pour conséquence une fluorose osseuse avec douleurs et raideurs articulaires.
- Chez les enfants jusqu'à 8 ans, un excès chronique (2x les apports proposés) provoque la formation de taches blanchâtres, voire brunâtres sur l'émail des dents.

# Le fluor

## Apports quotidiens proposés (DACH 2015)

|                               | mg par jour |     |
|-------------------------------|-------------|-----|
|                               | ♂           | ♀   |
| <b>Enfants et adolescents</b> |             |     |
| 7 à moins de 10 ans           | 1.1         | 1.1 |
| 10 à moins de 13 ans          | 2.0         | 2.0 |
| 13 à moins de 19 ans          | 3.2         | 2.9 |
| <b>Adultes</b>                | 3.8         | 3.1 |
| <b>Femmes enceintes</b>       |             | 3.1 |
| <b>Femmes allaitantes</b>     |             | 3.1 |

## Le fluor

**La dose quotidienne pour un homme adulte (3,8 mg) est contenue dans:**

- 15 g de sel fluoré (25mg/100g)
- 3.5 kg de flet, cru
- 4.8 kg de flocons d'avoine
- 6.3 kg d'Emmental, gras

Source: Souci/ Fachmann/ Kraut, 8. 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](mailto:info@sge-ssn.ch)

 **tabula** | Revue de l'alimentation  
Rédaction T +41 31 385 00 17 | [www.tabula.ch](http://www.tabula.ch)

 **Test nutritionnel**  
[www.sge-ssn.ch/test](http://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](http://www.sge-ssn.ch/shop)

Retrouvez-nous sur



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