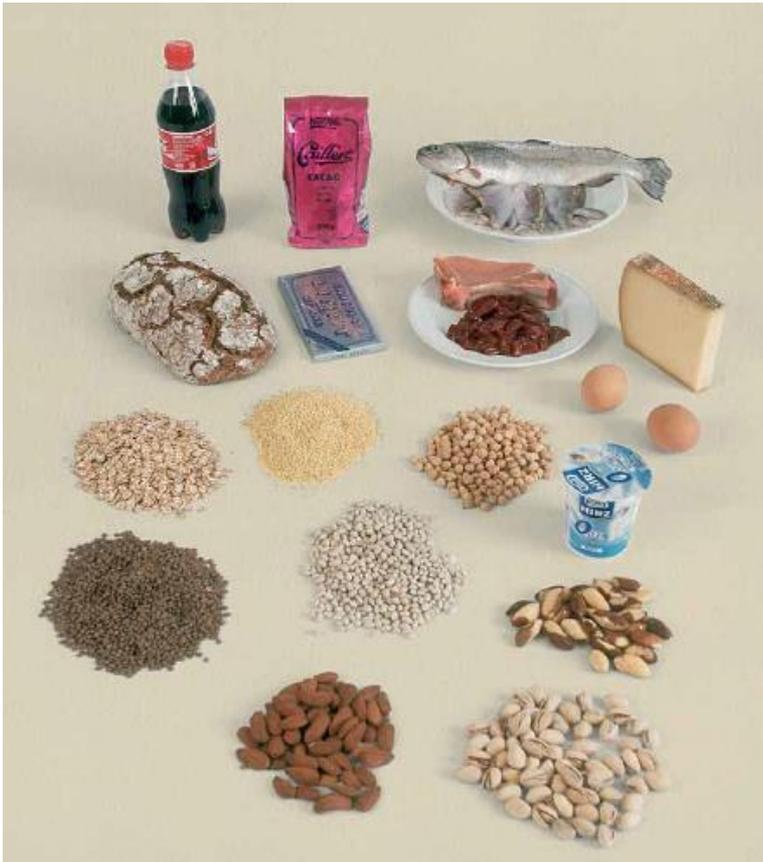




sgé Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Le phosphore



2015

Savoir plus – manger mieux sge-ssn.ch

Le phosphore

Propriétés

- Macro-élément.
- L'organisme adulte contient entre 600 et 700 g de phosphore. Plus du 85% se trouve dans les os et les dents.
- Les composés phosphorés sont des éléments de la membrane cellulaire et du matériel génétique. Ils sont donc présents dans toutes les cellules vivantes.
- Se trouve dans les denrées d'origine animale et végétale.

Le phosphore

Fonctions

- Constituant des os et des dents.
- Joue un rôle important dans le métabolisme énergétique.
- Participe à la régulation de l'équilibre acido-basique.

Le phosphore

Symptômes de carence

- Dans le cadre d'une alimentation normale, une carence en phosphore est très rare, car pratiquement tous les aliments en contiennent.

Risques en cas de surdosage

- En cas de bonne santé, il n'y a pas de risque d'intoxication au phosphore.
- En cas de fonction rénale réduite une hyperphosphatémie (taux de phosphate trop élevé dans le sang) et des calcifications rénales peuvent apparaître.

Le phosphore

Apports quotidiens recommandés (DACH 2013)

	mg par jour
Enfants	
7 à moins de 10 ans	800
10 à moins de 13 ans	1250
13 à moins de 15 ans	1250
Adolescents	1250
Adultes	700
Femmes enceintes	800
Femmes allaitantes	900

Le phosphore

La dose quotidienne pour un adulte (700 mg) est contenue dans:

- 117 g de Gruyère, gras
- 313 g de pain graham
- 290 g de chocolat au lait
- 305 g de filet de porc, cru
- 4.7 l de boisson au cola, sucré

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

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

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 | nutrinfo.ch

 **tabula** | Revue de l'alimentation
Rédaction T +41 31 385 00 04 | tabula.ch

 **nutricalc®** | Test nutritionnel
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

 Retrouvez-nous sur Facebook

Savoir plus – manger mieux 