



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

Le potassium



2019

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

Le potassium

Propriétés

- Macro-élément.
- Le corps d'un adulte contient 1.7 g de potassium par kilogramme de poids corporel. 98% se trouve dans les cellules.
- L'organisme réagit très vite aux variations de la concentration de potassium dans le liquide extracellulaire. Cela peut engendrer des troubles neuromusculaires.
- Se trouve dans les denrées animales et végétales.
- Une consommation élevée de potassium exerce un effet positif sur la pression artérielle.

Le potassium

Fonctions

- Joue un rôle essentiel dans l'excitabilité nerveuse et musculaire.
- Important pour la croissance des cellules.
- Avec le sodium, il régule le volume de liquide et l'équilibre acido-basique dans l'organisme ainsi que la pression osmotique dans les cellules.

Le potassium

Symptômes de carence

- Une carence en potassium est très rare dans le cadre d'une alimentation habituelle. Elle peut survenir suite à une longue période de diarrhées ou de vomissements, ainsi que lors de prise de laxatifs ou de diurétiques.
- Une carence en potassium se caractérise par une faiblesse musculaire, une paralysie intestinale et une arythmie cardiaque.

Le potassium

Risques en cas de surdosage

- Un apport maximal de potassium sous forme d'aliment sans danger pour la santé n'a pas été défini.
- Les symptômes de surdosage peuvent inclure une occlusion intestinale, une faiblesse ainsi qu'une paralysie musculaire, une insuffisance respiratoire ou une arythmie cardiaque.

Le potassium

Apports quotidiens estimés adéquats (DACH 2016)

	mg par jour
Enfants et adolescents	
7 à moins de 10 ans	2000
10 à moins de 13 ans	2900
13 à moins de 15 ans	3600
15 à moins de 19 ans	4000
Adultes	4000
Femmes enceintes	4000
Femmes allaitantes	4400

Le potassium

La dose quotidienne pour un adulte (4000 mg) est contenue dans:

- 159 g de haricots verts, secs
- 333 g de légumineuses, sèches (moyenne)
- 291 g d'abricots, secs
- 526 g d'amandes
- 1053 g de bananes, crues
- 1143 g de pommes de terre, épluchées et cuites à la vapeur

Source: Table de composition nutritionnelle suisse, 2017(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