



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

Le potassium



2015

Savoir plus – manger mieux sge-ssn.ch

Le potassium

Propriétés

- Macro-élément.
- Le corps d'un homme adulte en contient 150 g, celui d'une femme 100 g. Le 98% se trouve dans les cellules (= intracellulaire).
- Le capital potassique est directement proportionnel à la surface corporelle et est fonction de la partie métaboliquement active de l'organisme.
- 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.

Le potassium

Fonctions

- Avec le sodium, il détermine le volume de liquide dans l'organisme et la pression osmotique dans les cellules.
- Joue un rôle essentiel dans l'excitabilité nerveuse et musculaire.
- Est important pour la croissance des 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.
- Les symptômes d'une carence sont: une faiblesse musculaire, un iléus paralytique et des troubles de l'activité cardiaque.

Le potassium

Risques en cas de surdosage

- Aucun apport maximal sans danger pour la santé n'a été défini.
- Une forte consommation de potassium tend à abaisser la tension artérielle.
- Une intoxication au potassium (en cas d'insuffisance rénale avec perturbation de l'excrétion de potassium) entraîne des troubles de la fonction cardiaque.

Le potassium

Apports quotidiens minimaux estimés (DACH 2013)

	mg par jour
Enfants	
7 à moins de 10 ans	1600
10 à moins de 13 ans	1700
13 à moins de 15 ans	1900
Adolescents	2000
Adultes	2000
Femmes enceintes	2000
Femmes allaitantes	2000

Le potassium

La dose quotidienne pour un adulte (2000 mg) est contenue dans:

- 140 g de haricots blancs, secs
- 235 g d'amandes
- 520 g de bananes, crues
- 585 g de pommes de terre, épluchées, à la vapeur
- 1.7 l de jus de pommes

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 