

Fluor



Fluor

Propriétés

- Oligo-élément.
- Un organisme adulte contient environ 2 à 5 g de fluor. Presque exclusivement situé 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 est le sel fluoré (250 mg/kg).

Fonctions

- Prophylaxie de la carie dentaire.
- Minéralisation des os et des dents.

Fluor

Symptômes de carence

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

Risques en cas de surdosage

- La consommation quotidienne maximale considérée sans risque pour un adulte est de 10 mg.
- Une intoxication aiguë (plus de 1 mg/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 (plus de 0,1 mg/kg poids corporel/jour) provoque la formation de taches blanchâtres, voir brunâtres sur l'émail des dents.

Fluor

Apports quotidiens proposés

Enfants	filles	2,9 mg	garçons	3,2 mg
Adolescents	filles	2,9 mg	garçons	3,2 mg
Adultes	femmes	3,1 mg	hommes	3,8 mg
Femmes enceintes		3,1 mg		
Femmes allaitantes		3,1 mg		

Fluor

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

	15 g de sel fluoré (25 mg/100 g)
	1,8 kg de homard
	1,9 kg de rognons de veau
	2,4 kg de crevettes
	3,5 kg de flet
	5,1 kg de flocons d'avoine
	6,3 kg d'emmental
	13,6 kg de thon
	20 kg de carottes
	63 œufs