



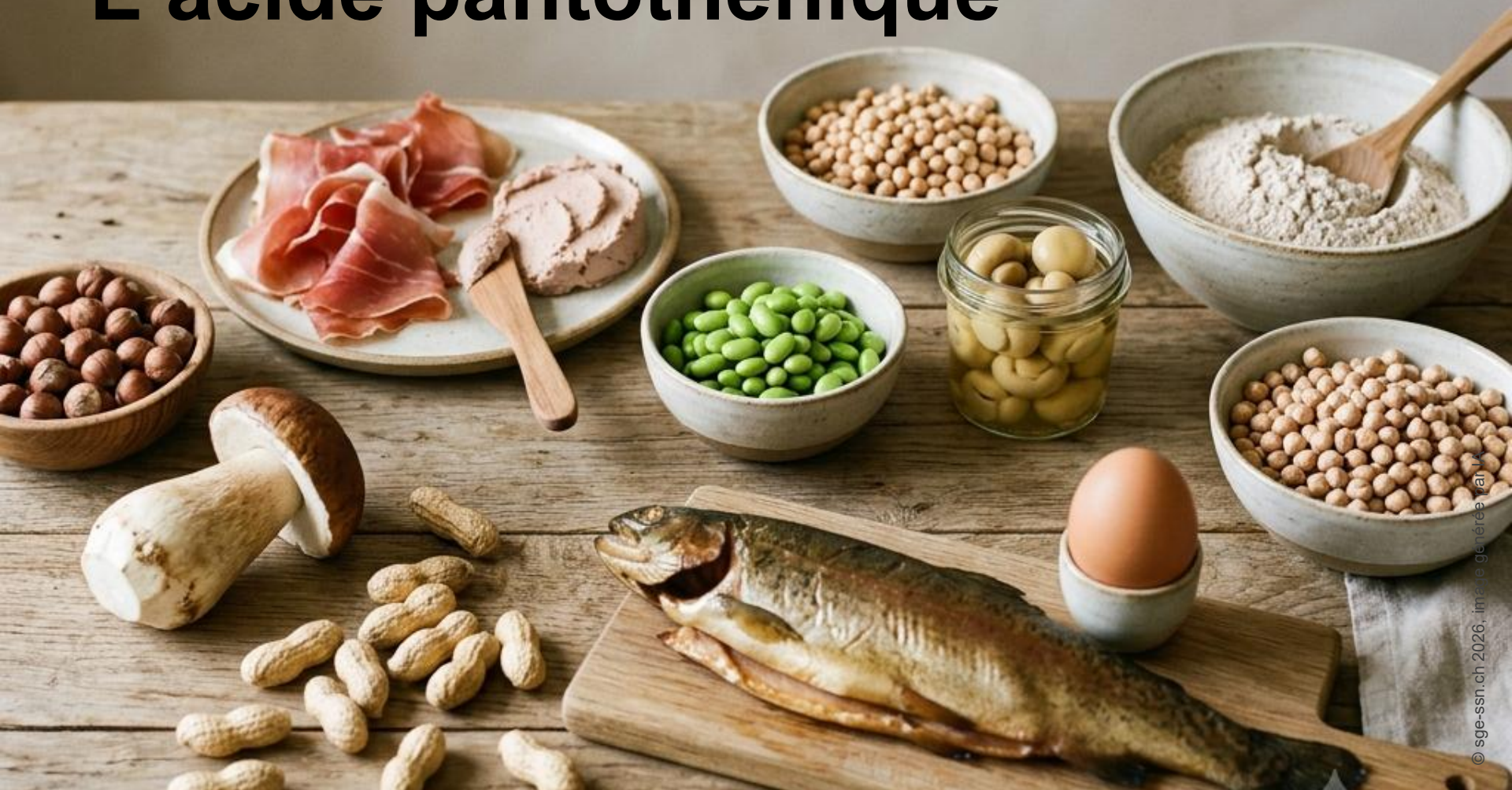
sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

L'acide pantothénique



L'acide pantothénique

Propriétés

- Fait partie des vitamines hydrosolubles du groupe B.
- Est sensible à la chaleur.
- Les pertes lors de la préparation culinaire s'élèvent à ~ 30%.
- Très largement répandu dans les aliments.

L'acide pantothénique

Fonctions

- Participe au métabolisme énergétique des cellules.
- Participe à la synthèse et à la dégradation des glucides, des protéines et des lipides.
- Important pour la synthèse des stéroïdes (cholestérols, acides biliaires).

L'acide pantothénique

Symptômes de carence

- Les symptômes de carence comme la fatigue, les brûlures dans les pieds et la faiblesse musculaire n'apparaissent que très rarement car l'acide pantothénique se trouve dans beaucoup d'aliments.

Surdosage

- Aucun risque de surdosage connu.

L'acide pantothénique

Valeurs nutritionnelles de référence suisses (OSAV, 2022)

	mg par jour
Enfants et adolescents	
7-10 ans	4
11-14 ans	5
15-17 ans	5
Adultes	
18-65 ans	5
66 ans et plus	5
Femmes enceintes	5
Femmes allaitantes	7

Teneur en acide pantothénique de certains aliments (exemples)

Aliment	par 100 g / ml	par portion
Bolet, à l'étuvée	2.7 mg	3.2 mg par portion de 120 g
Cacahuètes	2.5 mg	0.6 mg par portion de 25 g
Œuf, cuit dur	2.4 mg	1.3 mg par œuf de 55 g
Truite fumée	2.1 mg	2.3 mg par portion de 110 g
Champignons de Paris, conservé	2.0 mg	2.4 mg par portion de 120 g
Edamame, écosé, congelé	1.7 mg	2 mg par portion de 120 g
Noisette	1.6 mg	0.4 mg par portion de 25 g
Jambon cru	1.5 mg	0.5 mg par portion de 30 g
Pâté de foie	1.2 mg	0.4 mg par portion de 30 g
Farine complète	1.2 mg	0.7 mg par portion de 60 g
Pois chiches crus	1.1 mg	0.7 mg par portion de 60 g

Source: Base de données suisse des valeurs nutritives V7.0



sge-ssn.ch

Société Suisse de Nutrition

Eigerplatz 5 | CH-3007 Berne

+41 31 385 00 00 | info@sge-ssn.ch



Matériel d'information

www.sge-ssn.ch



Shop ssn

+41 31 385 00 00 | www.sge-ssn.ch/shop



tabula | Revue de l'alimentation

+41 31 385 00 17 | www.tabula.ch



sge-ssn.ch

Savoir plus – manger mieux