



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

La niacine



La niacine

Propriétés

- Le terme niacine désigne les acides nicotinique et nicotinamide. Ils peuvent être convertis l'un en l'autre par l'organisme.
- Est une vitamine hydrosoluble du groupe B.
- Est relativement stable à la chaleur et à un long stockage.
- Les pertes lors de la préparation culinaire s'élèvent à $< 10\%$.
- Se trouve dans les denrées d'origine végétale et animale.
- Peut être formée par l'organisme à partir d'un acide aminé, le tryptophane.

La niacine

Fonctions

- Est importante pour une série d'enzymes responsables d'oxydation et de réduction dans le métabolisme des glucides, des lipides et des acides aminés.
- Est indispensable à la production d'énergie.

La niacine

Symptômes de carence

- En Europe, une carence n'apparaît qu'en cas de situation alimentaire très éloignée des habitudes usuelles.
- Une carence grave peut provoquer la pellagre, caractérisée par :
 - Atteintes cutanées
 - Diarrhée
 - Psychose dépressive, état confusionnel

La niacine

Risques en cas de surdosage

- Seul l'acide nicotinique peut provoquer des symptômes en cas de surdosage.
- Les symptômes sont : vasodilatation, sensation de chaleur, inflammation de la muqueuse gastrique, lésions hépatiques.
- L'alimentation ne suffit pas à provoquer de tels symptômes.
- Un apport de 10 mg d'acide nicotinique et de 900 mg d'acide nicotinamide ne devrait pas être dépassé. Des doses plus élevées peuvent être utilisées à des fins thérapeutiques.

La niacine

Valeurs nutritionnelles de référence suisses (OSAV, 2022)

	♂	♀
Enfants et adolescents 7-17 ans	1.6 NE/MJ/jour	1.6 NE/MJ/jour
Adultes 18-65 ans 66 ans et plus	1.6 NE/MJ/jour 14-16 NE/jour	1.6 NE/MJ/jour 11-14 NE/jour
Femmes enceintes		1.6 NE/MJ/jour
Femmes allaitantes		1.6 NE/MJ/jour

La niacine peut aussi être synthétisée par l'organisme à partir du tryptophane. La valeur de référence tient compte de cette synthèse et est ainsi exprimée en mg d'équivalent niacine (NE). $\text{Equivalent niacine (NE, en mg)} = \text{niacine (en mg)} + 1/60 \times \text{tryptophane (en mg)}$.

A noter : Pour le groupe d'âge «66 ans et plus», les besoins sont exprimés en NE/jour (mg d'équivalent niacine par jour). Pour les autres groupes d'âge, les besoins sont exprimés en NE/MJ/jour (mg d'équivalent niacine par mégajoule et par jour), en raison de sources bibliographiques différentes. 1 MJ (mégajoule) = 1000 kilojoules = 238 kcal (kilocalories)

Exemple de calcul des besoins quotidiens :

Pour une personne adulte, entre 18 et 65 ans, la valeur de référence est de 1,6 NE par mégajoule et par jour. En supposant que cette personne a un besoin énergétique de 8,4 MJ (≈ 2000 kcal) par jour, on obtient un besoin journalier de $8,4 \times 1,6 \approx 13$ mg NE.

Teneur en équivalent niacine de certains aliments (exemples)

Aliment	Equivalent niacine par 100 g	Equivalent niacine par portion
Son de blé	21.3 mg	1.1 mg par cs (5 g)
Beurre d'arachides	19.2 mg	1.9 mg par cs (10 g)
Poitrine de poulet, crue	15.6 mg	17 mg par portion de 110 g
Graines de tournesol	14.3 mg	1.4 mg par cs (10 g)
Saumon sauvage, cru	10.5 mg	11 mg par portion de 110 g
Chanterelles	6 mg	7 mg par portion de 120 g
Riz parboiled, cru	6.7 mg	4 mg par portion de 60 g
Chou plume	3.3 mg	4 mg par portion de 120 g
Millet décortiqué	4.8 mg	2.9 mg par portion de 60 g

cs = cuillère à soupe

Source: Base de données suisse des valeurs nutritives V7.1



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