



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

La vitamine B1



La vitamine B1

Propriétés

- Egalement appelée thiamine.
- Fait partie des vitamines hydrosolubles du groupe B.
- Sensible à la chaleur et à l'oxygène.
- Les pertes lors de la préparation culinaires sont de 30%.
- Se trouve dans les denrées animales et végétales.

Fonctions

- Participation importante au métabolisme énergétique et glucidique.
- Fonctions spécifiques dans le système nerveux.

La vitamine B1

Symptômes de carence

- Une carence sévère est responsable du béribéri qui se manifeste par une atrophie musculaire, une faiblesse cardiaque et des œdèmes.
- D'autres symptômes d'une carence en thiamine sont des neuropathies périphériques, des pertes de mémoire et des états de confusion.
- Une consommation élevée d'alcool aggrave la carence en thiamine.

Surdosage

- Il n'y a pas de risque connu de surdosage.

La vitamine B1

Valeurs nutritionnelles de référence suisses (OSAV, 2022)

	♂	♀
Enfants et adolescents 7-10 ans 11-14 ans 15-17 ans	0.1 mg / MJ / jour	0.1 mg / MJ / jour
Adultes 18-65 ans 66 ans et plus	0.1 mg / MJ / jour 1.1-1.2 mg / jour	0.1 mg / MJ / jour 1.0-1.1 mg / jour
Femmes enceintes		0.1 mg / MJ / jour
Femmes allaitantes		0.1 mg / MJ / jour

A noter : Le mode d'expression des recommandations (par MJ/jour ou par jour) diffère d'un groupe d'âge à l'autre, en raison de sources bibliographiques différentes.

1 MJ (Mégajoule) = 1000 kilojoules = 238 kilocalories kcal

Exemple de calcul des besoins quotidiens : Pour une personne adulte, entre 18 et 65 ans, la valeur de référence est de 0.1 mg par mégajoule et par jour. En supposant que cette personne a un besoin énergétique de 8,4 MJ ($\approx$ 2000 kcal) par jour, on obtient un besoin journalier de $8,4 \times 0.1 \approx 0.84$ mg de vitamine B1.

Teneur en vitamine B1 de certains aliments (exemples)

Aliment	par 100 g / ml	par portion
Germe de blé	1.99 mg	0.20 mg par cs (10 g)
Graine de tournesol	1.48 mg	0.15 mg par cs (10 g)
Filet de porc, cru	1.00 mg	1.10 mg par portion de 110 g
Pâtes alimentaires au blé complet, crues	0.67 mg	0.40 mg par portion de 60 g
Pois chiche, crus	0.52 mg	0.30 mg par portion de 60 g
Flocons d'avoine	0.34 mg	0.20 mg par portion de 60 g
Pain complet de froment	0.23 mg	0.12 mg par tranche de 50 g
Saumon sauvage, cru	0.20 mg	0.22 mg par portion de 110 g
Petit pois	0.19 mg	0.23 mg par portion de 120 g

cs = cuillère à soupe

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