



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

L'acide pantothénique



2019

Savoir plus – manger mieux sge-ssn.ch

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

Apports quotidiens estimés adéquats (DACH 2015)

	mg par jour
Enfants	
7 à moins de 10 ans	5
10 à moins de 13 ans	5
13 à moins de 19 ans	6
Adultes	6
Femmes enceintes	6
Femmes allaitantes	6

L'acide pantothénique

La dose quotidienne pour un homme adulte (6 mg) est contenue dans:

- 275 g de champignons de Paris, crus et à l'étuvée
- 300 g de saumon, cru
- 220 g de cacahuètes, grillées
- 400 g de flocons d'avoine
- 460 g de pois chiches, secs

Source: Table de composition nutritionnelle suisse, 2015 (basée sur www.valeursnutritives.ch)

Société Suisse de Nutrition SSN

Eigerplatz 5 | CH-3007 Berne

T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | info@sge-ssn.ch



tabula | Revue de l'alimentation

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



Test nutritionnel

www.sge-ssn.ch/test



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



Savoir plus – manger mieux sge-ssn.ch