



# 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 cutanée
  - 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

## Apports quotidiens recommandés (DACH 2015)

	mg-équivalents par jour	
	♂	♀
<b>Enfants</b>		
7 à moins de 10 ans	11	10
10 à moins de 13 ans	13	11
13 à moins de 15 ans	15	13
<b>Adolescents</b>	17	13
<b>Adultes</b>		
19 à moins de 25 ans	16	13
25 à moins de 51 ans	15	12
51 à moins de 65 ans	15	11
<b>65 ans et plus</b>	14	11

# La niacine

## Apports quotidiens recommandés (DACH 2015)

	mg-équivalents* par jour	
	♂	♀
<b>Femmes enceintes</b>		
Dès le 4 <sup>ème</sup> mois		14
Dès le 7 <sup>ème</sup> mois		16
<b>Femmes allaitantes</b>		16

\* 1mg-équivalent niacine = 1 mg de niacine = 60 mg de tryptophane

## La niacine

**La dose quotidienne pour un homme adulte (15 mg) est contenue dans:**

- 100 g de cacahuètes, grillées
- 135 g de poulet, poitrine, crue (sans peau)
- 180 g de graines de tournesol
- 215 g de saumon (sauvage) , cru
- 335 g de pain graham

Source: Table de composition nutritionnelle suisse, 2015 (basée sur [www.valeursnutritives.ch](http://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](mailto:info@sge-ssn.ch)

 **tabula** | Revue de l'alimentation  
Rédaction T +41 31 385 00 17 | [www.tabula.ch](http://www.tabula.ch)

 **Test nutritionnel**  
[www.sge-ssn.ch/test](http://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](http://www.sge-ssn.ch/shop)

Retrouvez-nous sur



**Savoir plus – manger mieux** [sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)