

# Acide pantothénique



# Acide pantothénique

## Propriétés

- Aussi appelé vitamine B<sub>5</sub>.
- Est hydrosoluble.
- Fait partie des vitamines du groupe B.
- Sensible à la chaleur.
- Les pertes lors de la préparation culinaire s'élèvent à environ 30%.
- Très largement répandu dans les aliments.

## Fonctions

- Participe au métabolisme énergétique des cellules.
- Participe à la synthèse et à la dégradation des glucides, des protéines et des graisses.
- Important pour la synthèse des stéroïdes (cholestérol, acides biliaires), de l'hémoglobine et des vitamines A et D.
- Participe à la formation des neurotransmetteurs acétylcholine et taurine.

# Acide pantothénique

## Symptômes de carence

- Fatigue, insomnie.
- Maux de tête et d'estomac, douleurs musculaires.
- Blanchissement des cheveux.
- Affaiblissement du système immunitaire.

## Risques en cas de surdosage

- Aucun risque connu.

# Acide pantothénique

## Apports quotidiens recommandés estimés

Enfants	filles	6 mg	garçons	6 mg
Adolescents	filles	6 mg	garçons	6 mg
Adultes	femmes	6 mg	hommes	6 mg
Femmes enceintes		6 mg		
Femmes allaitantes		6 mg		

# Acide pantothénique

La dose quotidienne (6 mg) est  
contenue dans:

	75 g	de foie de veau
	220 g	de cacahuètes
	500 g	de graines de blé complet
	550 g	de viande maigre de veau
	590 g	de saumon (élevage)
	750 g	d'avocats
	850 g	de camembert
	1,3 l	de lait entier
	7	œufs
	2 kg	de tomates