



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

## La vitamine B1



2019

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

# 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 bériberi 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

## Apports quotidiens recommandés (DACH 2015)

|                                   | mg par jour |     |
|-----------------------------------|-------------|-----|
|                                   | ♂           | ♀   |
| <b>Enfants et adolescents</b>     |             |     |
| 7 à moins de 10 ans               | 0.9         | 0.8 |
| 10 à moins de 13 ans              | 1.0         | 0.9 |
| 13 à moins de 15 ans              | 1.2         | 1.0 |
| 15 à moins de 19 ans              | 1.4         | 1.1 |
| <b>Adultes</b>                    |             |     |
| 19 à moins de 25 ans              | 1.3         | 1.0 |
| 25 à moins de 65 ans              | 1.2         | 1.0 |
| 65 ans et plus                    | 1.1         | 1.0 |
| <b>Femmes enceintes</b>           |             |     |
| dès le 2 <sup>ème</sup> trimestre |             | 1.2 |
| dès le 3 <sup>ème</sup> trimestre |             | 1.3 |
| <b>Femmes allaitantes</b>         |             | 1.3 |

## La vitamine B1

**La dose quotidienne pour un homme adulte (1,2 mg) est contenue dans:**

- 80 g de graines de tournesol
- 120 g de porc, filet, cru
- 150 g de noix du Brésil
- 180 g de pâtes complètes, crues
- 235 g de pois chiche, secs

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)