



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

## La vitamine B1



2022

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

## Valeurs nutritionnelles de référence suisses (OSAV, 2022)

	♂	♀
<b>Enfants et adolescents</b> 7-10 ans 11-14 ans 15-17 ans	0.1 mg / MJ / jour	0.1 mg / MJ / jour
<b>Adultes</b> 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
<b>Femmes enceintes</b>		0.1 mg / MJ / jour
<b>Femmes allaitantes</b>		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)
Porc, filet mignon, cru	1.00 mg	1.10 mg par portion de 110 g
Pâtes alimentaires au blé complet, sèches	0.67 mg	0.50 mg par portion de 75 g
Pois chiche, sec	0.52 mg	0.30 mg par portion de 60 g
Avoine, flocons	0.42 mg	0.25 mg par portion de 60 g
Petit pois, cru	0.40 mg	0.48 mg par portion de 120 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

cs = cuillère à soupe

Source: Base de données suisse des valeurs nutritives V6.3

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)