



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

## Le fluor



2022

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

# Le fluor

## Propriétés

- Oligo-élément.
- Le fluor contenu dans l'organisme adulte se trouve presque exclusivement dans les os et les dents.
- Se trouve dans les denrées animales et végétales. La plupart des aliments n'en contiennent qu'une faible quantité. La source la plus importante en Suisse est le sel fluoré (250 mg/kg).

# Le fluor

## Fonctions

- Prophylaxie de la carie dentaire.
- Semble jouer un rôle dans la minéralisation des os et des dents.

## Symptômes de carence

- Une carence engendre une augmentation du risque de carie dentaire.

# Le fluor

## Risques en cas de surdosage

- L'EFSA\* fixe l'apport maximal tolérable en fluor à 0,1mg/kg de poids corporel.
- Une intoxication aiguë (plus de 1mg/kg de poids corporel) se manifeste par des nausées, vomissements et douleurs abdominales.
- Un excès chronique (plus de 10 mg/jour pendant plus de 10 ans) a pour conséquence une fluorose osseuse avec douleurs et raideurs articulaires.
- Chez les enfants jusqu'à 8 ans, un excès chronique (2x les apports proposés) provoque la formation de taches blanchâtres, voire brunâtres sur l'émail des dents.

# Le fluor

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

	mg par jour	
	♂	♀
<b>Enfants et adolescents</b>		
7-10 ans	1.5	1.4
11-14 ans	2.2	2.3
15-17 ans	3.2	2.8
<b>Adultes</b>		
18-65 ans	3.4	2.9
66 ans et plus	3.8-4.0	3.0-3.1
<b>Femmes enceintes</b>		2.9
<b>Femmes allaitantes</b>		2.9

## Teneur en fluorure de certains aliments (exemples)

Aliment	par 100 g / ml	par portion
Sel de cuisine fluoré	25000 µg	1.25 mg par cc (5 g)
Anchois à l'huile	290 µg	87 µg par portion de 30 g
Tofu, ferme, nature	170 µg	187 µg par portion de 110 g
Noix de cajou	170 µg	43 µg par portion de 25 g
Crevette, crue	160 µg	176 µg par portion de 110 g
Flet, cru	110 µg	121 µg par portion de 110 g
Œuf de poule, cru	110 µg	61 µg par œuf de 55 g
Avoine, flocons	80 µg	48 µg par portion de 60 g
Emmentaler, gras	60 µg	18 µg par portion de 30 g

cc = cuillère à café

Source: BLS 3.02

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)