



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.

⁴ * EFSA = European Food Safety Authority

Le fluor

Valeurs nutritionnelles de référence suisses (OSAV, 2022)

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



tabula | Revue de l'alimentation

Rédaction T +41 31 385 00 17 | www.tabula.ch



Test nutritionnel

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

Retrouvez-nous sur



Savoir plus – manger mieux sge-ssn.ch