



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

L'acide pantothénique



2022

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

L'acide pantothénique

Propriétés

- Fait partie des vitamines hydrosolubles du groupe B.
- Est sensible à la chaleur.
- Les pertes lors de la préparation culinaire s'élèvent à ~ 30%.
- Très largement répandu dans les aliments.

L'acide pantothénique

Fonctions

- Participe au métabolisme énergétique des cellules.
- Participe à la synthèse et à la dégradation des glucides, des protéines et des lipides.
- Important pour la synthèse des stéroïdes (cholestérols, acides biliaires).

L'acide pantothénique

Symptômes de carence

- Les symptômes de carence comme la fatigue, les brûlures dans les pieds et la faiblesse musculaire n'apparaissent que très rarement car l'acide pantothénique se trouve dans beaucoup d'aliments.

Surdosage

- Aucun risque de surdosage connu.

L'acide pantothénique

Valeurs nutritionnelles de référence suisses (OSAV, 2022)

	mg par jour
Enfants et adolescents	
7-10 ans	4
11-14 ans	5
15-17 ans	5
Adultes	
18-65 ans	5
66 ans et plus	5
Femmes enceintes	5
Femmes allaitantes	7

Teneur en acide pantothénique de certains aliments (exemples)

Aliment	par 100 g / ml	par portion
Bolet, à l'étuvée	2.7 mg	3.24 mg par portion de 120 g
Œuf de poule, cuit dur	2 mg	1.1 mg par œuf de 55 g
Saumon filet, à la vapeur	1.75 mg	1.93 mg par portion de 110 g
Noix	1.39 mg	0.35 mg par portion de 25 g
Lentille, entière, sèche	1.39 mg	0.83 mg par portion de 60 g
Viande séchée	1.2 mg	1.32 mg par portion de 110 g
Pain croustillant, complet	1.13 mg	0.57 mg par 5 pièce (50 g)
Avocat, cru	0.86 mg	0.73 mg par ½ pièce (85 g)
Haricot, vert, à la vapeur	0.84 mg	1 mg par portion de 120 g
Avoine, flocons	0.69 mg	0.41 mg par portion de 60 g

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

 **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