



**sg**e Schweizerische Gesellschaft für Ernährung  
**ssn** Société Suisse de Nutrition  
**ssn** Società Svizzera di Nutrizione

## La niacine



2022

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

# La niacine

## Propriétés

- Le terme niacine désigne les acides nicotinique et nicotinamide. Ils peuvent être convertis l'un en l'autre par l'organisme.
- Est une vitamine hydrosoluble du groupe B.
- Est relativement stable à la chaleur et à un long stockage.
- Les pertes lors de la préparation culinaire s'élèvent à < 10%.
- Se trouve dans les denrées d'origine végétale et animale.
- Peut être formée par l'organisme à partir d'un acide aminé, le tryptophane.

# La niacine

## Fonctions

- Est importante pour une série d'enzymes responsables d'oxydation et de réduction dans le métabolisme des glucides, des lipides et des acides aminés.
- Est indispensable à la production d'énergie.

# La niacine

## Symptômes de carence

- En Europe, une carence n'apparaît qu'en cas de situation alimentaire très éloignée des habitudes usuelles.
- Une carence grave peut provoquer la pellagre, caractérisée par :
  - Atteintes cutanée
  - Diarrhée
  - Psychose dépressive, état confusionnel

## La niacine

### Risques en cas de surdosage

- Seul l'acide nicotinique peut provoquer des symptômes en cas de surdosage.
- Les symptômes sont : vasodilatation, sensation de chaleur, inflammation de la muqueuse gastrique, lésions hépatiques.
- L'alimentation ne suffit pas à provoquer de tels symptômes.
- Un apport de 10 mg d'acide nicotinique et de 900 mg d'acide nicotinamide ne devrait pas être dépassé. Des doses plus élevées peuvent être utilisées à des fins thérapeutiques.

# La niacine

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

	♂	♀
<b>Enfants et adolescents</b> 7-17 ans	1.6 mg-Eq/MJ/jour	1.6 mg-Eq/MJ/jour
<b>Adultes</b> 18-65 ans 66 ans et plus	1.6 mg-Eq/MJ/jour 14-16 mg-Eq/jour	1.6 mg-Eq/MJ/jour 11-14 mg Eq/jour
<b>Femmes enceintes</b>		1.6 mg-Eq/MJ/jour
<b>Femmes allaitantes</b>		1.6 mg-Eq/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.

La niacine peut aussi être synthétisée par l'organisme à partir de tryptophane. La valeur de référence tient compte de cette synthèse et est ainsi exprimée en mg de niacine équivalent (mg-Eq). Niacine-équivalent (en mg-Eq) = niacine (en mg) + 1/60 x tryptophane (en mg).

1 MJ (Mégajoule) = 1000 Kilojoule = 238 Kilokalorien kcal

Exemple de calcul des besoins quotidiens :

Pour une personne adulte, entre 18 et 65 ans, la valeur de référence est de 1,6 mg-Eq par mégajoule et par jour. En supposant que cette personne a un besoin énergétique de 8,4 MJ (≈ 2000 kcal) par jour, on obtient un besoin journalier de  $8,4 \times 1,6 \approx 13$  mg-Eq de niacine.

## Teneur en niacine de certains aliments (exemples)

Aliment	par 100 g / ml	par portion
Son de blé	18 mg	0.9 mg par cs (5 g)
Beurre d'arachides	15 mg	1.5 mg par cs (10 g)
Poulet, poitrine, crue	11 mg	12 mg par portion de 110 g
Graine de tournesol	8 mg	0.8 mg par cs (10 g)
Saumon sauvage, cru	7 mg	7.8 mg par portion de 110 g
Chanterelle, crue	6.5 mg	7.8 mg par portion de 120 g
Riz parboiled, sec	5 mg	3.8 mg par portion de 75 g
Pain complet de froment	3 mg	1.5 mg par tranche de 50 g
Pois mange-tout, à la vapeur	2.5 mg	2.9 mg par portion de 120 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)