



sges-sn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

Le potassium



Le potassium

Propriétés

- Macro-élément.
- Le corps d'un adulte contient 1.7 g de potassium par kilogramme de poids corporel. 98% se trouve dans les cellules.
- L'organisme réagit très vite aux variations de la concentration de potassium dans le liquide extracellulaire. Cela peut engendrer des troubles neuromusculaires.
- Se trouve dans les denrées animales et végétales.
- Une consommation élevée de potassium exerce un effet positif sur la pression artérielle.

Le potassium

Fonctions

- Joue un rôle essentiel dans l'excitabilité nerveuse et musculaire.
- Important pour la croissance des cellules.
- Avec le sodium, il régule le volume de liquide et l'équilibre acido-basique dans l'organisme ainsi que la pression osmotique dans les cellules.

Le potassium

Symptômes de carence

- Une carence en potassium est très rare dans le cadre d'une alimentation habituelle. Elle peut survenir suite à une longue période de diarrhées ou de vomissements, ainsi que lors de prise de laxatifs ou de diurétiques.
- Une carence en potassium se caractérise par une faiblesse musculaire, une paralysie intestinale et une arythmie cardiaque.

Le potassium

Risques en cas de surdosage

- Un apport maximal de potassium sous forme d'aliment sans danger pour la santé n'a pas été défini.
- Les symptômes de surdosage peuvent inclure une occlusion intestinale, une faiblesse ainsi qu'une paralysie musculaire, une insuffisance respiratoire ou une arythmie cardiaque.

Le potassium

Valeurs nutritionnelles de référence suisses (OSAV, 2022)

	mg par jour
Enfants et adolescents	
7-10 ans	1800
11-14 ans	2700
15-17 ans	3500
Adultes	
18-65 ans	3500
66 ans et plus	4000-4700
Femmes enceintes	3500
Femmes allaitantes	4400

Teneur en potassium de certains aliments (exemples)

Aliment	par 100 g / ml	par portion
Abricot sec	1370 mg	343 mg par portion de 25 g
Purée de tomates	1150 mg	173 mg par cs (15 g)
Pois chiche, cru	1090 mg	654 mg par portion de 60 g
Pistache	1000 mg	250 mg par portion de 25 g
Quinoa, cru	800 mg	480 mg par portion de 60 g
Epinard, à la vapeur	660 mg	792 mg par portion de 120 g
Poitrine de poulet, crue	350 mg	385 mg par portion de 110 g
Pommes de terre épluchée, à la vapeur	350 mg	875 mg par portion de 240 g
Banane	320 mg	384 mg par pièce de 120 g
Yogourt, nature	170 mg	306 mg par pot de 180 g

cs = cuillère à soupe

Source: Base de données suisse des valeurs nutritives V7.0



sge-ssn.ch

Société Suisse de Nutrition

Eigerplatz 5 | CH-3007 Berne

+41 31 385 00 00 | info@sge-ssn.ch



Matériel d'information

www.sge-ssn.ch



Shop ssn

+41 31 385 00 00 | www.sge-ssn.ch/shop



tabula | Revue de l'alimentation

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



sge-ssn.ch

Savoir plus – manger mieux