



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

Le phosphore



Le phosphore

Propriétés

- Macro-élément.
- L'organisme adulte contient entre 600 et 700 g de phosphore. Plus du 85% se trouve dans les os et les dents.
- Les composés phosphorés sont des éléments de la membrane cellulaire et du matériel génétique. Ils sont donc présents dans toutes les cellules vivantes.
- Se trouve dans les denrées d'origine animale et végétale.

Le phosphore

Fonctions

- Constituant des os et des dents.
- Joue un rôle important dans le métabolisme énergétique.
- Participe à la régulation de l'équilibre acido-basique.

Le phosphore

Symptômes de carence

- Dans le cadre d'une alimentation normale, une carence en phosphore est très rare, car pratiquement tous les aliments en contiennent.

Risques en cas de surdosage

- En cas de bonne santé, il n'y a pas de risque d'intoxication au phosphore.
- En cas de fonction rénale réduite une hyperphosphatémie (taux de phosphate trop élevé dans le sang) et des calcifications rénales peuvent apparaître.

Le phosphore

Valeurs nutritionnelles de référence suisses (OSAV, 2022)

	mg par jour
Enfants et adolescents	
7-10 ans	440
11-14 ans	640
15-17 ans	640
Adultes	
18-65 ans	550
66 ans et plus	700
Femmes enceintes	550
Femmes allaitantes	550

Teneur en phosphore de certains aliments (exemples)

Aliment	par 100 g / ml	par portion
Graine de courge	1090 mg	109 mg par cs (10 g)
Fromage fondu en tranches	800 mg	240 mg pour 1 ½ tranche (30 g)
Emmentaler, gras	620 mg	186 mg par portion de 30 g
Flocons d'avoine	440 mg	264 mg par portion de 60 g
Jambon cuit de derrière	330 mg	363 mg par portion de 110 g
Chocolat au lait	240 mg	48 mg par ligne (20 g)
Poisson, cru (moyenne)	220 mg	242 mg par portion de 110 g
Tofu	200 mg	240 mg par portion de 120 g
Pain bis	150 mg	75 mg par tranche de 50 g
Soda au cola, sucré	15 mg	30 mg par verre de 2 dl

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