



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

Le cuivre



2022

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

Le cuivre

Propriétés

- Oligo-élément.
- Un organisme adulte contient environ 80 à 100 mg de cuivre.
- Se trouve dans les denrées animales et végétales.

Fonctions

- Est un composant d'une série de métalloenzymes. Plusieurs de ces enzymes ont une fonction antioxydante.
- Joue un rôle important dans le métabolisme du fer.

Le cuivre

Symptômes de carence

- Anémie
- Fracture osseuse suite à de l'ostéoporose
- Diminution de la pigmentation de la peau et des cheveux
- Troubles neurologiques.

Le cuivre

Risques en cas de surdosage

- La consommation quotidienne maximale, considérée sans risque pour un adulte, est de 5 g.
- Peut se manifester chez le nourrisson par des lésions hépatiques. Cela a été mis en relation avec une teneur élevée en cuivre (plus de 10mg/l) dans l'eau potable.

Le cuivre

Valeurs nutritionnelles de référence suisses (OSAV, 2022)

	mg par jour	
	♂	♀
Enfants et adolescents		
7-10 ans	1.0	1.0
11-14 ans	1.3	1.1
15-17 ans	1.3	1.1
Adultes		
18-65 ans	1.6	1.3
66 ans et plus	0.9-1.5	0.9-1.5
Femmes enceintes		1.5
Femmes allaitantes		1.5

Teneur en cuivre de certains aliments (exemples)

Aliment	par 100 g / ml	par portion
Cacao en poudre	4150 µg	208 µg par cs (5 g)
Noix de cajou	2060 µg	515 µg par portion de 25 g
Chocolat noir	1500 µg	300 µg par ligne (20 g)
Lentille, entière, sèche	715 µg	429 µg par portion de 60 g
Avoine, flocons	410 µg	246 µg par portion de 60 g
Salsifis noir, cru	300 µg	360 µg par portion de 120 g
Pain complet de froment	244 µg	122 µg par portion de 50 g
Truite	147 µg	162 µg par portion de 110 g

cs = cuillères à soupe

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