



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

Le fluor



Le fluor

Propriétés

- Oligo-élément.
- Le fluor contenu dans l'organisme adulte se trouve presque exclusivement dans les os et les dents.
- Se trouve dans les denrées animales et végétales. La plupart des aliments n'en contiennent qu'une faible quantité. La source la plus importante en Suisse est le sel fluoré (250 mg/kg).

Le fluor

Fonctions

- Prophylaxie de la carie dentaire.
- Semble jouer un rôle dans la minéralisation des os et des dents.

Symptômes de carence

- Une carence engendre une augmentation du risque de carie dentaire.

Risques en cas de surdosage

- L'EFSA* fixe l'apport maximal tolérable en fluor à 0,1 mg/kg de poids corporel.
- Une intoxication aiguë (plus de 1 mg/kg de poids corporel) se manifeste par des nausées, vomissements et douleurs abdominales.
- Un excès chronique (plus de 10 mg/jour pendant plus de 10 ans) a pour conséquence une fluorose osseuse avec douleurs et raideurs articulaires.
- Chez les enfants jusqu'à 8 ans, un excès chronique (2x les apports proposés) provoque la formation de taches blanchâtres, voire brunâtres sur l'émail des dents.

Le fluor

Valeurs nutritionnelles de référence suisses (OSAV, 2022)

	mg par jour	
	♂	♀
Enfants et adolescents		
7-10 ans	1.5	1.4
11-14 ans	2.2	2.3
15-17 ans	3.2	2.8
Adultes		
18-65 ans	3.4	2.9
66 ans et plus	3.8-4.0	3.0-3.1
Femmes enceintes		2.9
Femmes allaitantes		2.9

Teneur en fluorure de certains aliments (exemples)

Aliment	par 100 g / ml	par portion
Sel de cuisine fluoré	25000 µg	1.25 mg par cc (5 g)
Noix	345 µg	86 µg par portion de 25 g
Anchois à l'huile	200 µg	60 µg par portion de 30 g
Tofu nature	170 µg	204 µg par portion de 120 g
Crevettes, crues	160 µg	176 µg par portion de 110 g
Parmesan	160 µg	48 µg par portion de 30 g
Purée de cacahuètes	140 µg	35 µg par portion de 25 g
Flet, cru	110 µg	121 µg par portion de 110 g
Pain blanc	106 µg	53 µg par tranche de 50 g
Flocons d'avoine	80 µg	48 µg par portion de 60 g

cc = cuillère à café

Source: BLS 4.0



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