



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

La niacine



2015

Savoir plus – manger mieux

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

Apports quotidiens recommandés (DACH 2015)

	mg-équivalents par jour	
	♂	♀
Enfants		
7 à 10 ans	11	10
10 à 13 ans	13	11
13 à 15 ans	15	13
Adolescents	17	13
Adultes		
19 à 25 ans	16	13
25 à 51 ans	15	12
51 à 65 ans	15	11
65+	14	11

La niacine

Apports quotidiens recommandés (DACH 2015)

	mg-équivalents* par jour	
	♂	♀
Femmes enceintes		
Dès le 4 ^{ème} mois		14
Dès le 7 ^{ème} mois		16
Femmes allaitantes		16

* 1mg-équivalent niacine = 1 mg de niacine = 60 mg de tryptophane

La niacine

La dose quotidienne pour un homme adulte (15 mg) est contenue dans:

- 100 g de cacahuètes, grillées
- 135 g de poulet, poitrine, crue (sans peau)
- 180 g de graines de tournesol
- 215 g de saumon (sauvage) , cru
- 335 g de pain graham

Source: Table de composition nutritionnelle suisse, 2015 (basée sur www.valeursnutritives.ch)

Société Suisse de Nutrition SSN

Schwarztorstrasse 87 | Case postale | CH-3001 Berne

T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | info@sge-ssn.ch

Société Suisse de Nutrition SSN

Avenue de la Gare 52 | CH-1003 Lausanne



nutrinfo® | Service d'information nutritionnelle

T +41 31 385 00 08 | nutrinfo-f@sge-ssn.ch | nutrinfo.ch



tabula | Revue de l'alimentation

Rédaction T +41 31 385 00 04 | tabula.ch



nutricalc® | Test nutritionnel

nutricalc.ch



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 Facebook

Savoir plus – manger mieux

sge-ssn.ch