



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

## Le potassium



2022

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

# 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
<b>Enfants et adolescents</b>	
7-10 ans	1800
11-14 ans	2700
15-17 ans	3500
<b>Adultes</b>	
18-65 ans	3500
66 ans et plus	4000-4700
<b>Femmes enceintes</b>	3500
<b>Femmes allaitantes</b>	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
Concentré de tomates	1150 mg	173 mg par cs (15 g)
Pois chiche, sec	1090 mg	654 mg par portion de 60 g
Pistache	1000 mg	250 mg par portion de 25 g
Quinoa, cru	800 mg	600 mg par portion de 75 g
Epinard, à la vapeur	590 mg	708 mg par portion de 120 g
Banane, crue	390 mg	468 mg par pièce de 120 g
Poulet, poitrine, crue	350 mg	385 mg par portion de 110 g
Pommes de terre, épluchée, à la vapeur	340 mg	816 mg par portion de 240 g
Yogourt, nature	170 mg	306 mg par pot de 180 g

cs = cuillère à soupe

Source: Base de données suisse des valeurs nutritives V6.3

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](mailto:info@sge-ssn.ch)



**tabula** | Revue de l'alimentation

Rédaction T +41 31 385 00 17 | [www.tabula.ch](http://www.tabula.ch)



**Test nutritionnel**

[www.sge-ssn.ch/test](http://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](http://www.sge-ssn.ch/shop)

Retrouvez-nous sur



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