

Acide pantothénique

L'acide pantothénique est l'une des vitamines dont on parle le moins. Comme toutes les autres vitamines, elle est certes indispensable à la vie. Mais comme elle est fréquente et qu'il n'y a pratiquement pas de carence, ce thème est peu abordé.

Généralités

Comme beaucoup de vitamines, l'acide pantothénique est un composant d'une autre substance qui est nécessaire à de nombreuses réactions dans le corps. On n'en sait toutefois pas beaucoup plus.

Fonction dans le corps

L'acide pantothénique fait partie de ce qu'on appelle la coenzyme A et est fortement impliqué dans le métabolisme des graisses et des protéines.¹

Apports recommandés

Les valeurs indicatives pour l'apport en acide pantothénique sont très similaires dans les différentes organisations publiant des recommandations.

Référence	Femme	Homme	Upper Level
CH	5 mg		Non défini
DACH	5 mg		Non défini
OASM	6 mg		Non défini
EFSA	5 mg		Non défini
DRI	5 mg		Non défini

Tab. 1. Valeurs indicatives pour l'apport quotidien en acide pantothénique pour des adultes en bonne santé.

CH : Valeurs nutritionnelles de référence suisses

DACH : Valeurs de référence des pays germanophones

EFSA : Autorité européenne de sécurité des aliments

OASM : Ordonnance du DFI sur l'adjonction de vitamines, de sels minéraux et de certaines autres substances aux denrées alimentaires

DRI : valeur de référence américaine

Upper Level: Apports maximaux tolérables à long terme

Sources alimentaires

L'acide pantothénique est présent dans pratiquement tous les aliments. La viande, les légumes et les produits laitiers en sont de bonnes sources.

Sources d'ac. pantothénique	mg/100 g	mg/portion
Foie de veau cru	7.9 mg	7.9 mg / 100 g
Champignon, cru	2.2 mg	2.6 mg / 120 g
Saumon, élevage/sauvage, cru	2.0 mg	2.2 mg / 120 g
Oeuf, entier, cru	1.6 mg	1.0 mg / 60 g
Parmesan, cru	1.2 mg	0.4 mg / 30 g

Tab. 2. Teneur en acide pantothénique de différents aliments selon la base de données suisse des valeurs nutritives.

Digestion et absorption

L'acide pantothénique est absorbé activement à partir d'une alimentation normale. En cas de quantités plus élevées, un processus passif semble également se produire. La majeure partie de l'acide pantothénique est présente dans les tissus sous forme de coenzyme A, principalement dans les mitochondries.

Carences

Dans les pays occidentaux, les symptômes de carence sont inconnus. Seule l'administration artificielle de puissants anti-vitamines ou une malnutrition très prononcée peuvent provoquer une carence. Après des mois de malnutrition, le syndrome des pieds brûlants peut apparaître. Il a été observé pour la première fois lors de la guerre anglo-birmane de 1823, puis plus fréquemment lors de la guerre du Pacifique de la Seconde Guerre mondiale. Ce syndrome peut être traité par l'acide pantothénique.

Surdosage

Jusqu'à présent, il n'existe aucune preuve d'effets secondaires possibles d'un surdosage avec l'acide pantothénique. Cependant, il n'existe que peu de données permettant d'évaluer les risques.

L'acide pantothénique dans le sport

Il n'y a pas de preuve claire que les besoins en acide pantothénique soient augmentés dans le sport.

Auteur : Dr. Paolo Colombani

Date : Décembre 2023, Version 3.2

Validité : Décembre 2026

Littérature

1. EFSA Panel on Dietetic Products NaA. Scientific Opinion on Dietary Reference Values for pantothenic acid. EFSA J. 2014; 12:3581.