

Potassium (K)

Si certains sels minéraux comme le calcium ou le fer sont toujours au centre de l'intérêt, le potassium est rarement signalé. Le potassium n'est pas moins important et, comme tous les nutriments essentiels, il est tout aussi indispensable.

Généralités

Le potassium fait partie, comme le sodium et le chlore, des électrolytes. Ils se caractérisent par leur capacité à transmettre des impulsions électriques.¹

Fonction dans l'organisme

Contrairement au sodium, le potassium est principalement nécessaire à l'intérieur des cellules et y est la substance prédominante osmotiquement active. La teneur en potassium des cellules est environ 30 fois supérieure à celle du sang. Par son effet osmotique, il est responsable du maintien du volume des cellules avec le bicarbonate et diverses protéines. La teneur en potassium du sang est étroitement régulée : des valeurs trop élevées ou trop faibles provoquent des problèmes cardiaques.¹

Le potassium joue un rôle essentiel dans l'équilibre hydrique et dans l'équilibre acide-base, dans la conduction nerveuse et la contraction musculaire ainsi que dans le maintien du contenu électrique des parois cellulaires. Le potassium agit également comme élément de substances contrôlant diverses réactions métaboliques. Le potassium est également indispensable au métabolisme des glucides et des protéines et à la croissance cellulaire.¹

Apport recommandé

Les différences d'apports recommandés entre les pays se sont réduites pour le potassium au cours des dernières années. Les 2000 mg/j d'origine ne sont plus exigés que par la législation suisse (pour les valeurs de référence de la DACH, elles ont été doublées à 4000 mg/j (!)). Entre-temps, la valeur élevée de 4700 mg/j aux États-Unis a été considérablement réduite, mais des valeurs différentes pour les hommes et les femmes ont été introduites. Cette distinction n'est pas (encore ?) considérée comme nécessaire en Europe.

Référence	Femmes	Hommes	Upper Level
CH	3500 mg	-	-
DACH	4000 mg	-	-
EFSA	3500 mg	-	-
DFI	2000 mg	-	-
DRI	2600 mg	3400 mg	-

Tab. 1 : Guide de l'apport quotidien en potassium pour les adultes en bonne santé.

- CH : Valeurs nutritionnelles de référence suisses
- DACH : Valeurs de référence des pays germanophones
- EFSA : Valeurs de référence de l'Autorité européenne de sécurité des aliments
- DFI : Ordonnance du DFI concernant l'information sur les denrées alimentaires / OIDA
- DRI : Références américaines
- Upper Level: apport maximal tolérable

Sources alimentaires

Le potassium est un minéral largement présent. On trouve des teneurs élevées dans certains légumes (épinards, blettes, mâche) et fruits (notamment les bananes). Le potassium peut être partiellement lessivé lors du lavage ou de la cuisson des aliments. Les légumes ou les fruits riches en potassium font partie des aliments ayant un effet basifiant.

Sources alimentaire	mg/100 g	mg/portion
Fruits secs	690	830 / 120 g
Epinards	390	470 / 120 g
Banane	380	380 / 1 pièce
Pommes de terre cuites	330	660 / 2 pièces
Lait entier	150	300 / 200 g

Tab. 2 Teneur en potassium de divers aliments selon la base de données suisse des valeurs nutritives.

Digestion et absorption

L'absorption du potassium présent dans les aliments est d'environ 90 % et se fait de manière passive dans l'intestin grêle.¹

Symptômes de carence

Comme pour le sodium et le chlore, une carence en potassium (=hypokaliémie) causée par l'alimentation est extrêmement rare. En cas de pertes importantes dues aux diarrhées, aux vomissements, à l'utilisation de laxatifs ou de diurétiques, le niveau de potassium dans le sang et, par la suite, dans les cellules peut chuter.¹

Surdose

L'apport maximal tolérable n'a pas encore été déterminé pour le potassium en raison du manque de données. Une supplémentation à court terme jusqu'à 2500 mg/j semble sûre. Cependant, si la teneur en potassium dans le sang augmente fortement, cela entraîne une arythmie cardiaque et peut même être fatal en cas de fibrillation ventriculaire.¹

Potassium et sport

En principe, un apport plus élevé en potassium n'est pas nécessaire dans le sport. Les pertes par transpiration se situent entre 40 et 160 mg/L et ne sont donc pas considérées comme une raison suffisante pour une consommation plus élevée dans le sport².

Auteur : Dr P. Colombani
Date : Décembre 2024, version 2.4
Validité : Décembre 2027

Littérature

- Turck D, Bresson J-L, Burlingame B, Dean T, Fairweather-Tait S, Heinonen M et al. Dietary reference values for potassium. EFSA J. 2016; 14:e04592; doi:10.2903/j.efsa.2016.4592.
- Baker LB. Physiology of sweat gland function: The roles of sweating and sweat composition in human health. Temperature. 2019; 6:211–59; doi:10.1080/23328940.2019.1632145.