

Molybdène (Mo)

Diverses substances ont besoin de molybdène comme composant pour leur fonctionnement dans l'organisme. Le molybdène est donc considéré comme un sel minéral essentiel.

Informations générales

Le molybdène existe sous diverses formes chimiques et se trouve partout dans la nature. Il peut facilement passer d'une forme à l'autre et est donc un partenaire idéal pour diverses réactions du métabolisme. ¹

Fonction dans l'organisme

Le molybdène est un composant de diverses substances contrôlant les réactions dans le métabolisme. Les voies métaboliques affectées comprennent la dégradation des acides aminés contenant du soufre et d'autres substances contenant de l'azote. ¹

Apport recommandé

Comme pour différents oligo-éléments, il est difficile de déterminer les besoins en molybdène. Il n'est donc pas surprenant que les institutions responsables soient arrivées à des valeurs différentes. Il en va de même pour le niveau maximal de consommation.

Référence	Femmes	Hommes	Upper Level
CH	65 µg		0.6 mg
DGE/ÖGE	50-100 µg		-
OIDAI	50 µg		-
EFSA	65 µg		0.6 mg
DRI	45 µg		2.0 mg

Tableau 1 : Valeurs indicatives pour l'apport quotidien de molybdène chez les adultes en bonne santé.

CH:	Valeurs nutritionnelles de référence suisses ²
DGE/ÖGE:	Valeurs nutritionnelles de référence pour l'Allemagne et l'Autriche ³
EFSA :	Valeurs nutritionnelles de référence de l'Autorité européenne de sécurité des aliments ⁴
OIDAI :	Valeur de référence selon l'Ordonnance du Département fédéral de l'intérieur relative à l'information sur les denrées alimentaires ⁵
DRI :	Valeur de référence américaine ⁶
Upper Level :	apport maximal tolérable à long terme

Sources alimentaires

Le molybdène est présent en petites quantités dans presque toutes les denrées alimentaires. Les sources intéressantes sont les abats, les légumineuses et les céréales.

Sources de molybdène	µg/100 g	µg/portion
Foie de veau	160	192 µg / 120 g
Lentilles sèches	69	55 µg / 80 g
Riz cru	40	24 µg / 60 g
Homard cru	23	28 µg / 120 g
Pois cru	20	16 µg / 80 g

Tableau 2 : Teneur en molybdène de divers aliments selon la base de données danoise sur les nutriments (la base de données suisse ne contient aucune donnée sur le molybdène).

Digestion et absorption

Le molybdène est presque entièrement absorbé dans l'intestin grêle et la quantité absorbée n'est probablement pas régulée en fonction du contenu de l'aliment. ¹

Signes de carence

Une véritable carence en molybdène n'a pas été décrite jusqu'à présent, même dans le cadre d'expériences sur des animaux ayant une alimentation à faible teneur en molybdène. ¹

Surdose

La dose journalière maximale tolérée est beaucoup plus faible en Europe (0,6 mg), qu'en Amérique (2,0 mg).

Molybdène et sport

Le molybdène utilisé dans le sport se comporte comme la plupart des autres minéraux. Rien ne prouve que les besoins sont plus élevés pour justifier une recommandation de consommation supérieure que celle donnée pour l'ensemble de la population.

Auteur :	Dr P. Colombani
Date :	Octobre 2025, version 2.4
Validité :	Octobre 2028

Littérature

- EFSA Panel on Dietetic Products Nutrition and Allergies. Scientific Opinion on Dietary Reference Values for molybdenum. EFSA J. 2013; 11:3333; doi:10.2903/j.efsa.2013.3333.
- BLV. Schweizer Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. <https://www.blv.admin.ch/blv/de/home/lebensmittel-und-ernaehrung/ernaehrung/empfehlungen-informationen/naehrstoffe/naehrstoffzufuhr-dynamische-tabelle.html>. Zugriff: 1.10.2025.
- DGE, ÖGE, SGE. D-A-CH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, 2. Auflage. Neustadt an der Weinstraße: Neuer Umschau Buchverlag, 2020. <https://www.dge-medien-service.de/fach-und-schulungsmedien/referenzwerte-fur-die-nahrstoffzufuhr.html>.
- EFSA. Dietary reference value finder. <https://multimedia.efsa.europa.eu/drvs/index.htm>. Zugriff: 1.11.2025.
- Schweizerische Eidgenossenschaft, Eidgenössisches Departement des Innern (EDI). Verordnung des EDI betreffend die Information über Lebensmittel (LIV) vom 16.12.2016 (Stand am 24. Januar 2025), 2025.
- Food and Nutrition Board, Institute of Medicine. Dietary reference intakes for vitamin A, vitamin K, arsenic, boron, chromium, copper, iodine, iron, manganese, molybdenum, nickel, silicon, vanadium, and zinc. Washington, DC: National Academy Press, 2001.