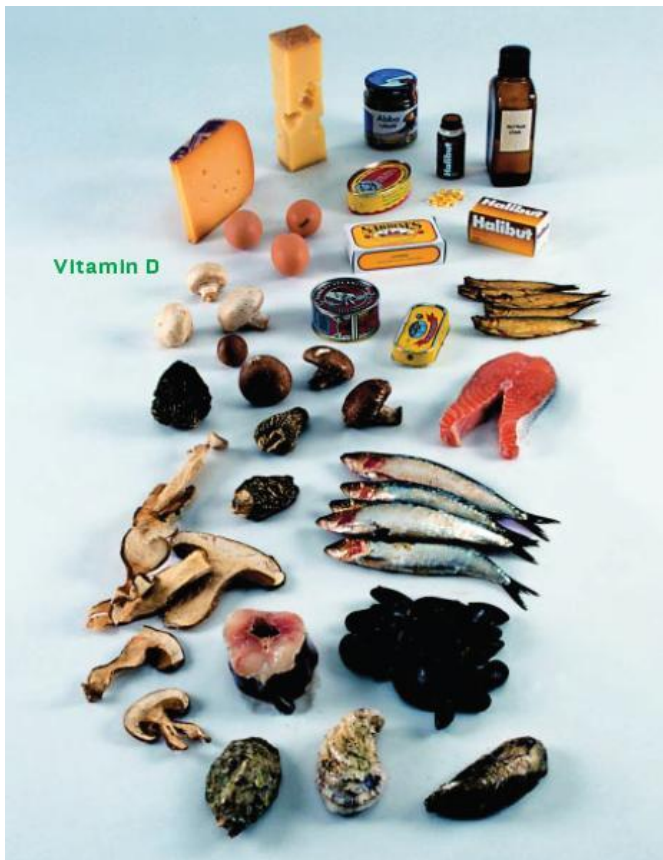




sgé Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

La vitamine D



La vitamine D

Propriétés

- Egalement appelé calciférol
- Englobe un groupe de substances liposolubles dont les formes les plus importantes sont l'ergocalciférol (vitamine D2) d'origine végétale et le cholecalciférol d'origine animale (vitamine D3).
- Est une vitamine liposoluble.
- Est sensible à la lumière et à l'oxygène.
- Est stable à la cuisson (jusqu'à 180°C).

La vitamine D

Formation dans la peau

- Formation de vitamine D3 par l'action du soleil (rayons UVB).
- La formation de vitamine D dépend du type de peau, de l'âge, de la durée d'exposition au soleil, de la situation géographique, de la saison, de la surface de peau exposée et de l'usage de protection solaire.

La vitamine D

Fonctions

- Favorise l'absorption intestinale du calcium et du phosphore ainsi que leur utilisation par les os.
- Régule, avec d'autres hormones, le métabolisme du calcium et du phosphore.
- Est importante pour la santé des os et des dents.
- A, selon de nouvelles connaissances scientifiques, un impact sur l'ensemble de l'appareil locomoteur en particulier sur les muscles.

La vitamine D

Symptômes de carence

- Faiblesse musculaire
- Douleurs osseuses et musculaires diffuses
- Une carence sévère conduit chez l'enfant au rachitisme (déformations squelettiques) et chez l'adulte à l'ostéomalacie (ramolissement des os normalement développés).

La vitamine D

Groupes à risque de carence

- Nourrissons et enfants
- Femmes enceintes et allaitantes
- Personnes âgées
- Malades chroniques
- Personnes obèses
- Personnes avec une peau foncée.

La vitamine D

Risque en cas de surdosage

- L'alimentation et l'exposition au soleil ne présentent pas à eux seuls un risque de surdose.
- Une surcharge en vitamine D est possible lors d'une consommation excessive de compléments fortement dosés sur une longue période. Il en résulte une hypercalcémie (trop haute concentration sanguine de calcium).
- L'hypercalcémie se manifeste par des nausées et vomissements. Dans les cas graves des calculs rénaux et une insuffisance rénale peuvent survenir.

La vitamine D

Apports quotidiens recommandés (OSAV 2012)

	µg (UI) par jour
Nouveau-né 1ère année de vie	10 (400)
Enfants De 1 à 3 ans	15 (600)
Personnes De 3 à 60ans	15 (600)
Dès 60 ans	20 (800)
Femmes enceintes	15 (600)
Femmes allaitantes	15 (600)

La vitamine D

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

- 70 g de féra, crue
- 360 g de thon frais, cru
- 180 g de saumon, cru (sauvage/élevage)
- 10 d'oeufs entiers, cuits durs
- 485 g de bolets/ morilles, cru(e)s

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 