



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

La vitamine E



2015

Savoir plus – manger mieux sge-ssn.ch

La vitamine E

Propriétés

- Egalement appelée tocophérol.
- Est liposoluble.
- Est sensible à l'oxygène
- Les pertes dues à la préparation culinaire sont d'environ 10%.
- N'est synthétisée que par les plantes. Ne se retrouve qu'en faibles quantités dans les denrées animales via la chaîne alimentaire.

La vitamine E

Fonctions

- Elle agit comme antioxydant et protège les lipides du sang et des membranes cellulaires. L'action de la vitamine E est renforcée en présence d'autres antioxydants (vitamine C, sélénium, bêta-carotène).

Symptômes de carence

- L'excès de radicaux libres et la peroxydation lipidique accrue qui résultent d'une carence en vitamine E ont des conséquences pathologiques variées sur la fonction des membranes cellulaires, le métabolisme musculaire et le système nerveux.

La vitamine E

Surdosage

- La consommation quotidienne maximale considérée sans risque pour un adulte est de 300 mg.

Remarque

- Les besoins augmentent avec la consommation d'acides gras polyinsaturés.

La vitamine E

Apports quotidiens estimés adéquats (DACH 2013)

	mg-équivalents par jour	
	♂	♀
Enfants		
7 à 13 ans	10	9
10 à 13 ans	13	11
13 à 15 ans	14	12
Adolescents	15	12
Adultes		
19 à 25 ans	15	12
25 à 51 ans	14	12
51 à 65 ans	13	12
65+	12	11

La vitamine E

Apports quotidiens estimés adéquats (DACH 2013)

	mg-équivalents* par jour	
	♂	♀
Femmes enceintes		13
Femmes allaitantes		17

*La vitamine E est indiquée sous la forme de mg-équivalent-tocophérol. Ainsi l'apport en d'autres sortes de tocophérols est pris en compte.

La vitamine E

La dose quotidienne pour un homme adulte (14 mg-équivalents) est contenue dans:

- 10 g d'huile de germes de blé
- 30 g d'huile de colza
- 80 g de mayonnaise
- 230 g de fenouil, à la vapeur
- 305 g d'huile d'olive

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 sge-ssn.ch