



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

La vitamine E



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

Valeurs nutritionnelles de référence suisses (OSAV, 2022)

	mg par jour	
	♂	♀
Enfants et adolescents		
7-10 ans	9	9
11-14 ans	13	11
15-17 ans	13	11
Adultes		
18-65 ans	13	11
66 ans et plus	12-15	11-15
Femmes enceintes		11
Femmes allaitantes		11

L'apport de référence est donné pour la vitamine E sous forme d'alpha-tocophérol exclusivement. Les autres tocophérols ne sont pas pris en compte.

Teneur en vitamine E de certains aliments (exemples)

Aliment	par 100 g / ml	par portion
Huile de germes de blé	133 mg	13 mg par cs (10 ml)
Mayonnaise	43 mg	4 mg par cs (10 g)
Huile de colza	30 mg	3 mg par cs (10 ml)
Huile d'olive	29 mg	3 mg par cs (10 ml)
Amande	25 mg	6 mg par portion de 25 g
Pignons de pin	12 mg	3 mg par portion de 25 g
Abricot sec	4 mg	1 mg par portion de 30 g
Edamame décortiqué et surgelé	2.5 mg	3 mg par portion de 120 g
Kiwi	2.2 mg	2.6 mg par portion de 120 g
Beurre de cuisine	1.8 mg	0.2 mg par cs (10 g)

cs = cuillère à soupe

Source: Base de données suisse des valeurs nutritives V7.0



sge-ssn.ch

Société Suisse de Nutrition

Eigerplatz 5 | CH-3007 Berne

+41 31 385 00 00 | info@sge-ssn.ch



Matériel d'information

www.sge-ssn.ch



Shop ssn

+41 31 385 00 00 | www.sge-ssn.ch/shop



tabula | Revue de l'alimentation

+41 31 385 00 17 | www.tabula.ch



sge-ssn.ch

Savoir plus – manger mieux