

Vitamine A



Vitamine A

Propriétés

- Egalement appelée rétinol.
- Liposoluble.
- En présence d'oxygène, est sensible à la chaleur et à la lumière.
- Les pertes lors de la préparation culinaire sont d'environ 20%.
- Ne se trouve que dans les denrées d'origine animale. Les denrées végétales contiennent un précurseur de la vitamine A (provitamine A) le bêta-carotène, qui est partiellement transformé en vitamine A dans l'organisme.

Fonctions

- Est indispensable à une bonne vision.
- Protège la peau et les muqueuses.
- Joue un rôle important dans les processus de reproduction, de croissance, de différenciation et de défense immunitaire.

Vitamine A

Symptômes de carence

- Mauvaise vision nocturne. Diminution de l'acuité visuelle.
- Peau sèche et rugueuse. Cheveux et ongles cassants.
- Susceptibilité aux infections accrue.
- Ralentissement de la croissance chez l'enfant.

Risques en cas de surdosage

- La consommation quotidienne maximale considérée sans risque pour un adulte est de 3 mg.
- Un surdosage aigu se manifeste par des maux de tête.
- Un surdosage chronique entraîne des modifications de la peau, une jaunisse, un grossissement du foie pouvant mener à une cirrhose, ainsi que des modifications osseuses douloureuses.

Vitamine A

Apports quotidiens recommandés

Enfants	filles	1,0 mg	garçons	1,1 mg
Adolescents	filles	0,9 mg	garçons	1,1 mg
Adultes	femmes	0,8 mg	hommes	1,0 mg
Femmes enceintes (dès le 4^e mois)		1,1 mg		
Femmes allaitantes		1,5 mg		

Remarque: il n'est pas certain qu'un excès de vitamine A soit tératogène (risque de malformation), comme cela a été démontré chez l'animal. Mais par sécurité, une femme enceinte ne devrait pas consommer plus de 3 mg de vitamine A par jour.

Vitamine A

La dose quotidienne pour un homme
(1,0 mg) est contenue dans:

	3 g	de foie de porc
	130 g	de beurre
	220 g	de thon
	280 g	de crème entière
	310 g	de camembert
	340 g	de gruyère
	480 g	de rognons de veau
	500 g	d'anchois à l'huile, égouttés
	640 g	de séré de crème
	2,2 l	de lait entier
	9	œufs