



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

La vitamine A



2020

Savoir plus – manger mieux [sge-ssn.ch](https://www.sge-ssn.ch)

La vitamine A

Propriétés

- Egalement appelée rétinol.
- Est une vitamine 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 bêtacarotène, qui est partiellement transformé en vitamine A dans l'organisme.

La vitamine A

Fonctions

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

Symptômes de carence

- Mauvaise vision nocturne. Diminution de l'acuité visuelle.
- Susceptibilité aux infections accrue.

La vitamine A

Risque en cas de surdosage

- La consommation quotidienne maximale considérée sans risque pour un adulte est de 3000 µg.
- 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.
- Chez les nouveaux nés, un surdosage mène à une fermeture précoce des fontanelles.

La vitamine A

Apports quotidiens recommandés (DACH 2020)

	µg d'équivalents d'activité de rétinol* par jour	
	♂	♀
Enfants et adolescents		
7 à moins de 10 ans	450	450
10 à moins de 13 ans	600	600
13 à moins de 15 ans	800	700
15 à moins de 19 ans	950	800
Adultes		
19 à moins de 65 ans	850	700
65 ans et plus	800	700
Femmes enceintes		800
Femmes allaitantes		1300

*Base de calcul: 1 µg d'équivalent d'activité de rétinol (retinol activity equivalent, RAE) = 1 µg de rétinol = 12 µg de β-carotène = 24 µg d'autres caroténoïdes à activité vitaminique A.

Remarque: Dans certains ouvrages de référence et certaines tables de composition nutritionnelle la vitamine A est exprimé en équivalents rétinol (retinol equivalent, RE), en utilisant les facteurs de conversion suivant: 1 µg RE = 1 µg de rétinol = 6 µg de β-carotène = 12 µg d'autres caroténoïdes à activité vitaminique A.

La vitamine A

La dose quotidienne pour un homme adulte (850 µg) est contenue dans:

- 7 g de foie de porc, cru
- 228 g de thon, cru
- 277 g de gruyère, gras
- 8-9 œufs, cuits durs
- 1,8 l de lait entier

Source: www.valeursnutritives.ch, V 6.1

Société Suisse de Nutrition SSN

Eigerplatz 5 | CH-3007 Berne

T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | info@sge-ssn.ch



tabula | Revue de l'alimentation

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



Test nutritionnel

www.sge-ssn.ch/test



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



Savoir plus – manger mieux sge-ssn.ch