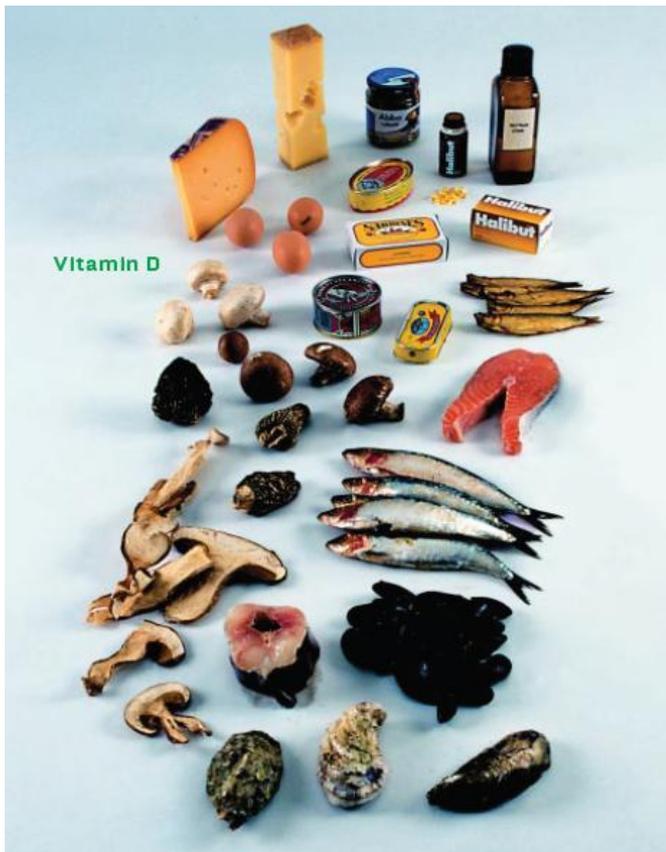




sgé Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

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 2018)

	µg (UI) par jour
Nouveau-né 1ère année de vie	10 (400)
Enfants De 1 à 3 ans	15 (600)
Personnes De 3 à 60 ans	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 oeufs entiers, cuits durs
- 485 g de bolets/ morilles, cru(e)s

Source: Table de composition nutritionnelle suisse, 2015 (basée sur www.valeursnutritives.ch)

Assurer un apport suffisant de vitamine D

- Le séjour et les activités physiques en plein air sont préconisés (en respectant les recommandations de protection solaire)
- Recommandations de supplémentation*:

Nourrissons durant la 1 ^{re} année de vie	La prise de vitamine D (gouttes) est recommandée.
Enfants de 2 à 3 ans	La prise de vitamine D (gouttes) est recommandée, si l'exposition au soleil n'est pas suffisante.
Personnes de 3 à 60 ans	Eté: la supplémentation n'est pas nécessaire en cas de séjour en plein air régulier. En hiver: La prise de vitamine D et / ou d'aliments enrichis est recommandée.
Personnes de 60 ans et plus	La prise de vitamine D est recommandée.
Grossesse et allaitement	La prise de vitamine D est recommandée après consultation du médecin.

*Résumé de: Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires OSAV: Recommandations concernant la vitamine D, 2018

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