



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

La vitamine E



2022

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

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	123 mg-ATE	12 mg-ATE par cs (10 ml)
Mayonnaise	44 mg-ATE	4 mg-ATE par cs (10 g)
Huile de colza	30 mg-ATE	3 mg-ATE par cs (10 ml)
Huile d'olive	28 mg-ATE	3 mg-ATE par cs (10 ml)
Amande	27 mg-ATE	8 mg-ATE par portion de 25 g
Quinoa, cru	4 mg-ATE	3 mg-ATE par portion de 75 g
Mûre, crue	4 mg-ATE	5 mg-ATE par portion de 120 g
Chou frisé pommé, à la vapeur	3 mg-ATE	4 mg-ATE par portion de 120 g
Tofu, ferme, nature	1 mg-ATE	1 mg-ATE par portion de 110 g
Fenouil, à la vapeur	0.08 mg-ATE	0.1 mg-ATE par portion de 120 g

*mg-ATE décrit l'activité de la vitamine E en équivalents d'alpha-tocophérol
cs = cuillère à soupe

Source: Base de données suisse des valeurs nutritives V6.3

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