

Atelier 2: Les apports en vitamine D de la pyramide alimentaire suisse

Muriel Jaquet, collaboratrice Nutrinfo®, SSN

Diététicienne diplômée. Partage son activité professionnelle entre une consultation individuelle dans le cadre d'un cabinet médical et un engagement à la Société Suisse de Nutrition SSN pour le service d'information Nutrinfo® entre autres.

La vitamine D dans la pyramide alimentaire

Muriel Jaquet

Congrès SSN, 26.9.2013, Berne

Savoir plus – manger mieux 

La vitamine D : apports journaliers recommandés

Les recommandations de l'OFSP :

Groupe de population	Apport journalier recommandé**
1 ^{ère} année de vie	400 UI/jour (10 µg/jour)*
2 ^{ème} et 3 ^{ème} année de vie	600 UI/jour (15 µg/jour)*
3 à 60 ans	600 UI/jour (15 µg/jour)
Femmes enceintes ou qui allaitent	600 UI/jour (15 µg/jour)*
60 ans et plus	800 UI/jour (20 µg/jour)*

*Supplémentation recommandée

**Recommandations de l'OFSP pour l'apport en vitamine D :
http://www.bas.admin.ch/themen/ernaehrung_basencupo05-2011-1246/index.html?lang=fr

26.09.2013 / 2

Savoir plus – manger mieux 

La vitamine D dans la pyramide alimentaire suisse

A quel étage la trouver ?



26.09.2013 / 3

Savoir plus – manger mieux 

Les boissons



➤ Eau, café, thé et tisanes ne fournissent pas de vitamine D

26.09.2013 / 4

Savoir plus – manger mieux 

Légumes & fruits



Seuls les champignons fournissent naturellement de vitamine D

➤ Vitamine D2

➤ Teneur pour une portion de 120 g :

Portion de 120 g	Vitamine D en µg/portion*
Bolet et morille crus	3.7
Bolet et morille étuvés	4.6
Chanterelle crue	2.4
Chanterelle étuvée	3.1
Champignons de Paris crus	2.3
Champignons de Paris étuvés	3.7

* Table de composition nutritionnelle suisse www.valeursnutritionnelles.ch
 26.09.2013 / 5

Savoir plus – manger mieux 

Produits céréaliers, p-d-t et légumineuses



➤ Les céréales, les pommes de terre et les légumineuses ne contiennent naturellement pas de vitamine D.

26.09.2013 / 6

Savoir plus – manger mieux 

Lait & produits laitiers



➤ Teneur en vitamine D d'une portion de produits laitiers

Aliment	Taille de la portion	Vitamine D en µg/portion*
Lait entier	200 ml	0.18
Lait de chèvre	200 ml	0.5
Emmentaler/Gruyère/Sbrinz	30 g	0.33
Camembert à la crème	60 g	0.38

* Table de composition nutritionnelle suisse www.valeursnutritionnelles.ch

26.09.2013 / 7

Savoir plus - manger mieux sge-snn.ch

Viande, poisson, œufs & tofu



➤ Teneur en vitamine D d'une portion de 110 g de viande

Portion de 110 g	Vitamine D en µg/portion*
Veau	0 à 5.5
Bœuf	0 à 0.52
Foie de bœuf	1.9
Porc	0 à 0.77
Agneau	3.2 à 6.67
Volaille	0 à 1.69
Gibier	0 à 0.44

* Table de composition nutritionnelle suisse www.valeursnutritionnelles.ch

26.09.2013 / 8

Savoir plus - manger mieux sge-snn.ch

Viande, poisson, œufs & tofu



➤ Teneur en vitamine D d'une portion de 110 g de poisson

Portion de 110 g	Vitamine D en µg/portion*
Perche	0.44
Fera	24.31
Filet	0.19
Carrelet	3.3
Cabillaud	1.54
Saumon	8.8
Thon	5.5
Sardine	12.1
Crustacés et coquillages	0 à traces

* Table de composition nutritionnelle suisse www.valeursnutritionnelles.ch

26.09.2013 / 9

Savoir plus - manger mieux sge-snn.ch

Viande, poisson, œufs & tofu



➤ Teneur pour une portion moyenne de 125 g d'œufs :

Portion de 125 g	Vitamine D en µg/portion*
Œufs	3.63

* Table de composition nutritionnelle suisse www.valeursnutritionnelles.ch

26.09.2013 / 10

Savoir plus - manger mieux sge-snn.ch

Huiles, matières grasses & fruits à coque



➤ Teneur en vitamine D d'une portion de 10 g d'huile ou matière grasse :

Portion de 10 g	Vitamine D en µg/portion*
Huiles végétales	0
Beurre de cuisine	0.13
Margarine	0.5

➤ Les fruits à coques et les graines oléagineuses ne contiennent pas de vitamine D

* Table de composition nutritionnelle suisse www.valeursnutritionnelles.ch

26.09.2013 / 11

Savoir plus - manger mieux sge-snn.ch

Douceurs et snacks salés



➤ Le sucre, l'alcool et les graisses végétales ne fournissent pas de vitamine D

➤ On trouve des traces de vitamine D dans les pâtisseries ou autres aliments gras contenant de la graisse du lait.

26.09.2013 / 12

Savoir plus - manger mieux sge-snn.ch

La vitamine D dans la pyramide alimentaire suisse

➤ Résultat du calcul d'une semaine d'alimentation selon les recommandations de la pyramide alimentaire suisse :

1.71 à 2.29 µg de vitamine D

➤ Calcul réalisé avec quotidiennement 3 portions de produits laitiers, 10 g de beurre et une fois dans la semaine 2 à 3 œufs. Le calcul n'inclut aucun poisson ou viande riche en vitamine D et aucun champignon.

26.09.2013 / 13

Savoir plus - manger mieux sge-ssn.ch

Exemples de journées riche en vitamine D (en µg) sur la base de la pyramide alimentaire suisse

	Exemple 1 VPO = agneau	Exemple 2 VPO = Fera	Exemple 3 VPO = Sardine	Exemple 4 VPO = Saumon	Exemple 5 VPO = œufs
1 portion de viande, poisson, œufs (VPO)	6,67	24,3	12,1	8,8	3,63
1 portion de fromage dur	0,33	0,33	0,33	0,33	0,33
1 portion de lait entier	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18
1 portion de séré mi-gras	0,21	0,21	0,21	0,21	0,21
1 portion de champignons de paris	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3
1 portion de margarine	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
Teneur totale en vitamine D	10,19	27,82	15,62	12,32	7,15

26.09.2013 / 14

Savoir plus - manger mieux sge-ssn.ch

Conclusion

- Les champignons, les œufs, les poissons gras et certaines viandes représentent une source significative de vitamine D, mais...
- Une alimentation **variée et équilibrée** selon les principes de la pyramide alimentaire ne permet pas d'assurer à elle seule l'approvisionnement en vitamine D.

26.09.2013 / 15

Savoir plus - manger mieux sge-ssn.ch

Les aliments enrichis en vitamine D

- Etiquetage : 5 µg = 100 % des besoins journaliers*
- Teneur maximale de vitamine D : 5 µg par ration journalière
- Teneurs insuffisantes pour assurer la couverture des besoins

* Ordonnance du DFI du 23 novembre 2005 sur l'addition de substances essentielles ou physiologiquement utiles aux denrées alimentaires
<http://www.admin.ch/opc/fr/classified-compilation/20050199/index.html>

26.09.2013 / 16

Savoir plus - manger mieux sge-ssn.ch

Les aliments enrichis en vitamine D

- Rares boissons au jus de fruits multivitaminées
- Rares mélanges de céréales pour petit déjeuner
- Rares huiles
- Certains laits enrichis
- La plupart des margarines
- Certaines poudres chocolatées

26.09.2013 / 17

Savoir plus - manger mieux sge-ssn.ch

Conclusion bis

- Les champignons, les poissons gras, certaines viandes et les aliments enrichis permettent d'améliorer l'apport en vitamine de façon significative, mais...
- Ces aliments consommés dans le cadre d'une alimentation **variée et équilibrée** selon les principes de la pyramide alimentaire ne permettent pas d'assurer la couverture de l'entier des besoins en vitamine D.

26.09.2013 / 18

Savoir plus - manger mieux sge-ssn.ch