



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

La vitamine A



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

Valeurs nutritionnelles de référence suisses (OSAV, 2022)

	µg-RE* par jour	
	♂	♀
Enfants et adolescents		
7-10 ans	400	400
11-14 ans	600	600
15-17 ans	750	650
Adultes		
18-65 ans	750	650
66 ans et plus	900-1000	700-800
Femmes enceintes		700
Femmes allaitantes		1300

*La valeur de référence pour la vitamine A tient compte du rétinol, du bêta-carotène et d'autres caroténoïdes ayant une activité vitaminique A. Elle est indiquée en µg de rétinol équivalent et est calculée ainsi : rétinol équivalent (en µg-RE) = rétinol (en µg) + 1/6 x bêta-carotène (en µg) + 1/12 x autres caroténoïdes (en µg)

Teneur en vitamine A de certains aliments (exemples)

Aliment	par 100 g / ml	par portion
Foie de porc, cru	11'502 µg	12'652 µg par portion de 110 g
Carotte, crue	1384 µg	1661 µg par portion de 120 g
Beurre	833 µg	83 µg par cs (10 g)
Huile de pépins de courge	777 µg	78 µg par cs (10 g)
Patate douce	745 µg	1863 µg par portion de 250 g
Courge	680 µg	816 µg par portion de 120 g
Melon miel	462 µg	554 µg par portion de 120 g
Appenzeller, gras	382 µg	115 µg par portion de 30 g
Camembert, gras	235 µg	141 µg par portion de 60 g
Œuf, cru	112 µg	62 µg par œuf de 55 g
Lait entier	49 µg	98 µg par verre de 2 dl

* La teneur en vitamine A correspond à la valeur d'équivalent rétinol RE. 1 RE = 1 x rétinol + 1/6 x équivalent de bêta-carotène.

cs = cuillère à soupe

Source: Base de données suisse des valeurs nutritives V7.0



sge-ssn.ch

Société Suisse de Nutrition

Eigerplatz 5 | CH-3007 Berne

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



Matériel d'information

www.sge-ssn.ch



Shop ssn

+41 31 385 00 00 | www.sge-ssn.ch/shop



tabula | Revue de l'alimentation

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



sge-ssn.ch

Savoir plus – manger mieux