



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

La vitamine D



La vitamine D

Propriétés

- Egalement appelée 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 (ramollissement 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

Valeurs nutritionnelles de référence suisses (OSAV, 2022)

	µg (UI) par jour
Nourrisson , 1ère année de vie	10 (400)
Enfants et adolescents	15 (600)
Adultes	
18-59 ans	15 (600)
60 ans et plus	20 (800)
Femmes enceintes	15 (600)
Femmes allaitantes	15 (600)

UE = unités internationales

Teneur en vitamine D de certains aliments (exemples)

Aliment	par 100 g / ml	par portion
Féra/palée, crue	22 µg	24 µg par portion de 110 g
Rollmops	12 µg	13 µg par portion de 110 g
Flétan, cru	9 µg	9.9 µg par portion de 110 g
Saumon sauvage, cru	8.4 µg	9.2 µg par portion de 110 g
Agneau, gigot, cru	6.1 µg	6.7 µg par portion de 110 g
Bolet	3.1 µg	3.7 µg par portion de 120 g
Œuf, cru	2.8 µg	1.5 µg par œuf de 55 g
Parmesan	0.8 µg	0.2 µg par portion de 30 g
Boisson de soja enrichie en vitamines	0.6 µg	1.2 µg par verre de 2 dl
Lait entier	0.1 µg	0.2 µg par verre de 2 dl

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

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 1re 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



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