

# LE ROLE DE LA VITAMINE D

La **vitamine D** contribue au maintien **d'**une ossature normale, à la croissance et au développement osseux normaux des enfants, à l'absorption et à l'utilisation normale du calcium et du phosphore, ainsi qu'au fonctionnement normal du système immunitaire.

## LES SYMPTOMES D'UNE CARENCE EN VITAMINE D

- fatigue
- humeur dépressive
- **manque** de tonus
- faiblesse musculaire
- douleurs diffuses
- crampes
- difficultés à marcher
- parfois des douleurs osseuses.

## QUELS SONT VOS BESOINS EN VITAMINE D?

La quantité de vitamine D nécessaire dans notre alimentation varie selon l'âge. Cette dernière est habituellement exprimée en unités internationales (UI) :

- de 0 à 1 an : 400 UI par jour;
- de 1 à 70 ans : 600 UI par jour;
- plus de 70 ans : 800 UI par jour.

Plusieurs chercheurs croient que ces quantités sont nettement insuffisantes et qu'elles devraient être revues à la hausse.

Selon les recommandations en vigueur, pour prévenir l'ostéoporose, les individus de moins de 50 ans devraient consommer de 400 à 1000 UI de vitamine D par jour et ceux de 50 ans et plus, de 800 à 2000 UI. Si vous souffrez d'ostéoporose, vous devriez consommer un supplément de

vitamine D de 800 à 2000 UI par jour.

D'un autre côté, durant les mois d'automne et d'hiver, les rayons de soleil sont plus faibles et les canadiens passent plus de temps à l'intérieur. Certaines personnes pourraient donc bénéficier d'un supplément de vitamine D de 1000 UI par jour durant cette période. Discutez-en avec votre pharmacien ou médecin afin de déterminer si vous auriez avantage à prendre un supplément quotidien.

## **OÙ RETROUVE-T-ON LA VITAMINE D?**

La principale source de vitamine D provient de l'exposition au soleil. En effet, une exposition sans protection solaire de 10 à 15 minutes des mains, des avant-bras et du visage serait suffisante pour fournir une quantité adéquate de vitamine D à un adulte en bonne santé. La fréquence d'exposition doit être de deux à trois fois par semaine, entre 11h00 et 14h00, du mois d'avril au mois d'octobre. Cependant, une exposition solaire prolongée peut être associée à un risque accru de cancer de la peau, donc soyez vigilant!

Les personnes suivantes auraient toutefois besoin d'un temps d'exposition au soleil plus élevé :

les personnes à la peau foncée;

les personnes qui s'exposent au soleil avant 11h00 ou après 14h00;

les personnes qui utilisent de la crème solaire;

les personnes qui habitent dans une région nordique.

Par ailleurs, certains aliments sont riches en vitamine D, comme par exemple:

# LES ALIMENTS RICHES EN VITAMINE D

## Les produits d'origine animale

### Les abats

Le foie de morue n'est pas le seul aliment contenant de la vitamine D dans les abats :

- Foie de veau : 2,5 µg
- Foie de boeuf : 1 µg

Grand invité des repas des fêtes de fin d'année, le foie gras de canard est également un aliment qui possède environ 3 µg de vitamine D.

### Les poissons

Le poisson gras et semi-gras est également un aliment intéressant qui contient de la vitamine D :

- Le hareng : environ 20 µg
- L'espadon : 17 µg
- Le maquereau : 12,5 µg
- La truite cuite et fumé : 11 µg et 5,2 µg
- Les sardines : 10,8 µg
- La perche : 9 µg
- Le saumon frais et fumé : 8,7 µg et 5,4 µg
- La dorade : 7,5 µg
- Le thon : 6,10 µg

### Les œufs

L'œuf, et plus particulièrement le jaune de l'œuf, est un aliment source de vitamine D puisqu'il en contient 11 µg.

### Les produits laitiers

- Le fromage blanc : 4 µg
- Le lait de vache : 3,7 µg

- Le yaourt : 1,8 µg
- Le beurre : environ 1,15 µg
- Les fromages : environ 0,85 µg (le munster 0,57 µg, le gruyère 0,25 µg, la mozzarella environ 0,20 µg ou encore l'emmental 1,25 µg)
- Le lait de brebis : 0,5 µg