



Manger mieux, C'est meilleur

Préparé par



Dietitians of Canada  
Les diététistes du Canada

Partez à la découverte

d'une saine alimentation

## Vitamine D : ce que vous devez savoir

### Que fait la vitamine D pour ma santé?

La vitamine D est souvent appelée « vitamine soleil » puisque la peau est capable de la produire lorsqu'elle est exposée au soleil. La vitamine D est bien connue pour son rôle dans le maintien des os en santé. Elle participe aussi au combat contre les infections, au maintien de la pression artérielle dans une plage santé et au contrôle de la production d'insuline.

Des recherches récentes suggèrent que la vitamine D contribuerait de plus à la prévention de certains types de cancers, particulièrement du cancer colorectal. En outre, elle pourrait aider à prévenir le diabète et la sclérose en plaques. À ce jour, nous ne comprenons pas encore complètement le rôle de la vitamine D relativement à ces trois conditions.

### Quelles sont certaines des sources alimentaires de vitamine D?

La vitamine D est présente dans un nombre limité d'aliments, de façon naturelle ou par enrichissement. Seuls les poissons gras tels que le saumon, le maquereau, les sardines et le thon contiennent naturellement une importante quantité de vitamine D. Le lait de vache, les préparations pour nourrissons, la margarine et les boissons à base de plantes (p. ex. les boissons de soja) sont enrichis de vitamine D, conformément aux exigences du gouvernement du Canada. Aujourd'hui, la vitamine D est intégrée à certains jus d'orange et céréales prêts-à-consommer ainsi qu'à des yogourts faits à partir de lait enrichi de vitamine D. Afin de déterminer si un aliment emballé contient une quantité importante de vitamine D, recherchez des aliments dont l'étiquetage nutritionnel affiche une valeur quotidienne (VQ) en vitamine D supérieure à 20 % par portion.

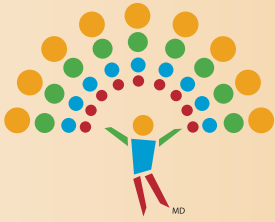


### Suis-je à risque de souffrir d'une carence en vitamine D?

Certaines personnes peuvent être à risque de ne pas avoir un apport en vitamine D suffisant parce que leur régime alimentaire n'en contient pas assez ou parce qu'elles bénéficient d'une exposition au soleil limitée, ce qui réduit la quantité de vitamine D produite par le corps.

### Les gens à risque comprennent :

**Les nourrissons allaités au sein** ont besoin de 400 IU de vitamine D par jour dès la naissance. Parce que le lait maternel est naturellement faible en vitamine D et que les nourrissons ne sont généralement pas exposés au soleil, la prise d'un supplément de 400 IU de vitamine D est recommandée; toutefois en hiver, la recommandation passe à 800 IU par jour pour les nourrissons résidant dans le Grand Nord canadien. Ces dosages de vitamine D sont offerts sous forme de gouttes dans plusieurs marchés d'alimentation et pharmacies. Les nourrissons à terme en santé qui sont nourris avec des préparations pour nourrissons ne nécessitent pas un supplément de vitamine D; en effet, ces préparations en contiennent déjà.



## Vitamine D : ce que vous devez savoir

**Les femmes enceintes** devraient consommer de la vitamine D par l'intermédiaire de leur alimentation (par exemple en buvant trois verres de lait par jour) ou d'un supplément (la dose généralement contenue dans un supplément est de 200 à 400 IU) afin de s'assurer que le bébé naîtra avec une quantité optimale de vitamine D dans son corps. Si vous prenez un supplément, assurez-vous que votre apport en vitamine D ne dépasse pas 2000 IU par jour.

**Les adultes de plus de 50 ans** produisent parfois moins bien la vitamine D dans leur peau que quand ils étaient plus jeunes. Santé Canada recommande aux adultes (femmes et hommes) de plus de 50 ans de prendre un supplément de 400 IU par jour.

Les gens dont la **mélanine pigmentée fortement la peau** possèdent une capacité moins grande à produire de la vitamine D par une exposition au soleil. Comme plusieurs personnes avec une peau fortement pigmentée évitent le lait enrichi de vitamine D à cause d'une intolérance au lactose, leur apport alimentaire en vitamine D peut être faible; par conséquent, une supplémentation en vitamine D avec une dose égale à la quantité qu'on retrouve typiquement dans des suppléments multivitaminiques/minéraux (200 à 400 IU) serait souhaitable.

**Les gens dont l'exposition au soleil est limitée**  
Une personne dont l'exposition au soleil est limitée parce qu'elle vit et travaille principalement à l'intérieur, qu'elle porte des vêtements tels que de longues robes ou des coiffes, ou qu'elle réside dans les régions plus nordiques du Canada est encouragée à choisir des

aliments riches en vitamine D (voir ci-haut) ou à prendre un supplément de vitamine D d'une dose égale à celle typiquement retrouvée dans les suppléments multivitaminiques/minéraux (200 à 400 IU).

**Certaines conditions médicales** telles que la maladie de Crohn, la fibrose kystique, la maladie cœliaque, une ablation d'une partie de l'estomac ou des intestins et certaines formes de maladies du foie interfèrent avec l'absorption de la vitamine D. Chez les gens présentant un surplus de poids ou obèses, le gras reste emmagasiné dans les tissus adipeux et n'est pas relâché dans le sang; cela empêche la vitamine D d'être disponible pour le corps. Si vous vivez avec l'une de ces conditions, consultez votre médecin afin de déterminer s'il est nécessaire de prendre un supplément de vitamine D.

### Puis-je prendre trop de vitamine D?

Oui. Une trop grande quantité de vitamine D peut être nocive. L'apport quotidien total provenant de la nourriture et des suppléments combinés ne devrait pas dépasser 1000 IU pour les nourrissons et les jeunes enfants et 2000 IU pour les adultes.

### En somme...

La majorité des gens, à l'exception de ceux se trouvant dans les groupes à risque mentionnés plus haut, peuvent avoir un apport suffisant en vitamine D s'ils consomment suffisamment d'aliments riches en vitamine D (par exemple du lait, des aliments enrichis en vitamine D et certains poissons gras) et s'ils s'exposent au soleil de façon prudente. Si vous avez des inquiétudes quant à votre statut en vitamine D, parlez-en avec un professionnel de la santé, les médecins ou les diététistes sont un bon choix.

Les diététistes sont une source fiable d'information en matière de nutrition et d'alimentation. Pour trouver un(e) diététiste dans votre région, rendez-vous au [www.dietetistes.ca/trouvez](http://www.dietetistes.ca/trouvez) ou composez le 1 888 901-7776



© Les diététistes du Canada 2008. Ce document peut être reproduit intégralement si la source en est citée. Révisé par PEN®, juillet 2008.

**Ce feuillet est distribué gracieusement par :**