



La vitamine D et votre santé

Vitamin D and Your Health

Pourquoi ai-je besoin de vitamine D?

La vitamine D aide l'organisme à absorber et à utiliser le calcium pour des os et des dents solides. La vitamine D contribue aussi au bon fonctionnement des muscles, des nerfs et du système immunitaire.

Où puis-je obtenir de la vitamine D?

Vous pouvez obtenir de la vitamine D dans les aliments et des suppléments. Votre corps peut aussi fabriquer de la vitamine D lorsque votre peau nue est exposée au soleil lorsque vous êtes à l'extérieur. Plusieurs facteurs influencent la quantité de vitamine D que votre corps peut produire, comme :

- L'**âge** : vous en produisez moins en vieillissant
- La **couleur de la peau** : les peaux foncées en produisent moins
- La **saison** : on en produit peu ou pas du tout en hiver
- L'**écran solaire** : il empêche votre peau de produire de la vitamine D

Mieux vaut ne pas se fier à l'exposition au soleil pour combler vos besoins en vitamine D puisqu'elle augmente votre risque de contracter un cancer de la peau.

De quelle quantité de vitamine D ai-je besoin chaque jour?

L'apport quotidien de vitamine D recommandé comprend la quantité totale ingérée provenant des aliments et des suppléments.

Âge	Objectif	À ne pas dépasser
0 à 6 mois	400 UI (10 µg)	1 000 UI (25 µg)
6 à 12 mois	400 UI (10 µg)	1 500 UI (38 µg)
1 à 3 ans	600 UI (15 µg)	2 50 UI (63 µg)
4 à 8 ans	600 UI (15 µg)	3 000 UI (75 µg)
9 à 70 ans*	600 UI (15 µg)	4 000 UI (100 µg)
Plus de 70 ans	800 UI (20 µg)	4 000 UI (100 µg)

UI = unité internationale, µg = microgramme

*Y compris les personnes enceintes ou qui allaitent.

Certaines personnes ont-elles besoin de davantage de vitamine D?

Si vous prenez certains médicaments ou avez des problèmes de santé particuliers, votre fournisseur de soins de santé

pourrait vous suggérer de prendre davantage de vitamine D. Les personnes atteintes d'ostéoporose devraient consommer de 800 à 2 000 UI (de 20 à 50 µg) de vitamine D par jour.

Quels aliments contiennent de la vitamine D?

Seule une poignée d'aliments contiennent naturellement de la vitamine D, comme le poisson gras et le jaune d'œuf. La quantité de vitamine D contenue dans les poissons gras varie beaucoup selon les espèces.

Au Canada, on doit enrichir certains aliments en vitamine D, comme le lait de vache et la margarine. D'autres aliments, comme le yogourt, le fromage, le lait de chèvre et les boissons à base de plantes, peuvent aussi être enrichis de vitamine D. Consultez les tableaux de valeurs nutritives afin de voir si on a ajouté de la vitamine D. Le tableau présenté ci-dessous regroupe certains aliments contenant de la vitamine D.

Devrais-je prendre un supplément?

Les sources alimentaires de vitamine D sont limitées. La plupart des personnes ne trouvent pas dans les aliments qu'ils consomment la quantité recommandée de vitamine D. La consommation quotidienne d'un supplément de vitamine D, qu'il provienne d'un supplément unique ou qu'il fasse partie d'une multivitamine, peut vous aider à combler vos besoins.

De plus, Santé Canada recommande aux personnes suivantes de prendre un supplément quotidien de 400 UI de vitamine D :

- Les nourrissons et les enfants de moins de 2 ans qui sont allaités ou nourris au lait maternel
- Les adultes de plus de 50 ans

Que rechercher lors du choix d'un supplément de vitamine D?

- Choisir un supplément qui possède un numéro de produit naturel (NPN). Le NPN confirme que le supplément est conforme aux normes d'innocuité de Santé Canada pour les produits de santé naturels
- Choisissez un supplément de vitamine D sous une forme qui vous convient. Les suppléments de vitamine D qui comprennent un seul élément sont offerts sous trois formes :
 - **Liquide** : recommandé pour les enfants de moins de 4 ans, mais peut être employé à tout âge
 - **Comprimés à croquer** : pour les personnes qui peuvent croquer et avaler en toute sécurité

- **Comprimés** : pour les personnes qui peuvent avaler un comprimé en toute sécurité
- Vérifiez toujours l'étiquette pour confirmer la dose et suivez les instructions

vérifier la quantité de vitamine D contenue dans un comprimé. Consultez un nutritionniste, un pharmacien ou votre fournisseur de soins de santé si vous vous posez des questions sur le type ou la quantité de suppléments qui vous conviennent.

La plupart des multivitamines contiennent de la vitamine D. Si vous prenez une multivitamine, consultez l'étiquette pour

Sources alimentaires de vitamine D

Aliment	Portion	Quantité de vitamine D	
		UI	µg
Saumon sockeye, en conserve	75 g (2,5 onces)	557	13,9
Saumon rose	75 g (2,5 onces)	414	10,4
Maquereau du Pacifique	75 g (2,5 onces)	343	8,6
Thon rouge*	75 g (2,5 onces)	219	5,5
Saumon kéta,	75 g (2,5 onces)	210	5,2
Saumon de l'Atlantique	75 g (2,5 onces)	206	5,1
Hareng de l'Atlantique	75 g (2,5 onces)	161	4,0
Truite	75 g (2,5 onces)	148	3,8
Sardines du Pacifique	75 g (2,5 onces)	145	3,6
Flétan du Pacifique ou de l'Atlantique	75 g (2,5 onces)	144	3,6
Corégone de lac	75 g (2,5 onces)	135	3,4
Thon albacore *	75 g (2,5 onces)	106	2,6
Lait de vache	250 ml (1 tasse)	103	2,6
Jus d'orange enrichi	250 ml (1 tasse)	100	2,5
Boissons enrichies à base de plantes comme le soya, l'avoine et les amandes**	250 ml (1 tasse)	84	2,1
Maquereau de l'Atlantique	75 g (2,5 onces)	78	2,0
Sardines de l'Atlantique	75 g (2,5 onces)	70	1,7
Margarine	10 ml (2 c. à thé)	66	1,6
Thon pâle ou blanc en conserve	75 g (2,5 onces)	36	0,9
Jaune d'œuf	1	32	0,8

UI = unité internationale, µg = microgramme

Source : Fichier canadien sur les éléments nutritifs, 2015

*Ces poissons présentent une plus haute teneur en mercure. Pour connaître les limites aux portions recommandées, consultez : [HealthLinkBC File n° 68m Présence de mercure dans le poisson](#)

**Les boissons enrichies à base de plantes ne sont pas recommandées pour les enfants de moins de 2 ans

Pour obtenir de plus amples renseignements

- [HealthLinkBC File n° 68e Les aliments sources de calcium et de vitamine D](#)
- Lignes directrices pour l'alimentation des nourrissons et des tout-petits
 - [Donner toutes les chances à son bébé](#)
 - [Les premiers pas de votre bambin](#)
- Teneur en vitamine D de certains aliments particuliers : [Fichier canadien sur les éléments nutritifs](#)
- Pour obtenir de plus amples renseignements sur la nutrition, composez le **8-1-1** pour parler à un diététiste agréé

Pour les autres sujets traités dans la fiche HealthLinkBC, consultez www.HealthLinkBC.ca/healthfiles ou votre bureau de santé publique local. Pour obtenir des renseignements ou des conseils non urgents sur la santé en C.-B., visitez www.HealthLinkBC.ca ou composez le **8-1-1** (sans frais). Pour les personnes sourdes ou malentendantes, composez le **7-1-1**. Des services de traduction dans plus de 130 langues sont disponibles sur demande.