

La vitamine D et votre santé Vitamin D and Your Health

Pourquoi ai-je besoin de vitamine D?

La vitamine D est un nutriment qui aide votre corps à absorber et à utiliser le calcium pour avoir 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 compléments alimentaires. Votre corps peut aussi fabriquer de la vitamine D lorsque votre peau nue est exposée au soleil dehors. Plusieurs facteurs influencent la quantité de vitamine D que votre corps peut produire, comme, par exemple :

- **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'utilisation d'un écran solaire** : moins est produit par votre peau (couverte d'écran solaire).

Mieux vaut ne pas se fier à l'exposition au soleil pour combler vos besoins en vitamine D, car l'exposition au soleil augmente le risque de cancer de la peau.

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

Il est important d'avoir un apport suffisant en vitamine D, mais un excès peut entraîner des problèmes de santé. L'apport quotidien en vitamine D provenant des aliments et des compléments alimentaires est indiqué dans le tableau ci-dessous.

Âge	Viser	À ne pas dépasser
De 0 à 6 mois	400 UI (10 µg)	1 000 UI (25 µg)

De 6 à 12 mois	400 UI (10 µg)	1 500 UI (38 µg)
1 à 3 ans	600 UI (15 µg)	2 500 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 pendant la grossesse et l'allaitement

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

Oui. 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.

Quels aliments contiennent de la vitamine D?

Seule une poignée d'aliments contiennent naturellement de la vitamine D, comme le jaune d'œuf et les poissons gras tels que le saumon, les sardines et la truite. La quantité de vitamine D contenue dans les poissons gras varie beaucoup.

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 y a ajouté de la vitamine D. Le tableau présenté ci-dessous regroupe certains aliments contenant de la vitamine D.

Devrais-je prendre un complément alimentaire?

La plupart des personnes ne trouvent pas dans les aliments qu'ils consomment la quantité recommandée de vitamine D. La consommation

quotidienne d'un complément alimentaire de vitamine D peut vous aider à combler vos besoins.

Santé Canada recommande un complément alimentaire quotidien de 400 UI de vitamine D pour :

- les nourrissons et les enfants de moins de 2 ans qui sont nourris avec n'importe quelle quantité de lait maternel
- les personnes âgées de 2 à 50 ans qui ne consomment pas quotidiennement des aliments contenant de la vitamine D
- les adultes de 51 ans et plus

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

- Choisissez un complément alimentaire qui possède un numéro de produit naturel (NPN). Le NPN confirme que le complément alimentaire est conforme aux normes de sécurité fixées par Santé Canada.
- Les vitamines D2 et D3 peuvent toutes deux répondre à vos besoins. Choisissez un complément alimentaire de vitamine D sous une forme qui vous convient.

- **Liquide** : recommandé pour les enfants de moins de 4 ans, mais peut être employé à tout âge
- **Comprimés à croquer** : pour les enfants de plus de 4 ans et 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.

L'huile de foie de morue n'est généralement pas recommandée comme bonne source de vitamine D, car elle contient également de grandes quantités de vitamine A. Un excès de vitamine A peut être nocif, surtout pendant la grossesse.

La plupart des multivitamines contiennent de la vitamine D. Si vous prenez une multivitamine, consultez l'étiquette pour vérifier la quantité de vitamine D qu'elle contient. Veillez à ce que votre apport quotidien total en vitamine D reste inférieur aux montants indiqués dans le tableau à la page 1. Consultez un(e) nutritionniste, un(e) pharmacien(ne) ou votre fournisseur de soins de santé si vous vous posez des questions sur le type ou la quantité de compléments alimentaires qui vous convient le mieux.

Sources alimentaires de vitamine D

Aliments	Portion	Quantité de vitamine D	
		UI	µg
Saumon, sockeye (rouge)	75 g (2 ½ onces)	394 à 557	9,9 à 13,9
Saumon, rose	75 g (2 ½ onces)	414	10,4
Maquereau, du Pacifique	75 g (2 ½ onces)	343	8,6
Thon, rouge*	75 g (2 ½ onces)	219	5,5
Saumon, keta ou de l'Atlantique	75 g (2 ½ onces)	210	5,2
Hareng, de l'Atlantique	75 g (2 ½ onces)	161	4,0
Truite, flétan ou sardines, du Pacifique	75 g (2 ½ onces)	145	3,6
Poisson blanc ou sébaste	75 g (2 ½ onces)	135	3,4
Thon, albacore *	75 g (2 ½ onces)	106	2,6
Lait de vache	250 ml (1 tasse)	200	5
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 à 200	2,1 à 5
Maquereau ou sardines, de l'Atlantique	75 g (2 ½ onces)	74	1,9

Margarine	10 ml ou 2 c. à thé	104	2,6
Thon, en conserve, blanc (albacore)*	75 g (2 ½ onces)	60	1,5
Thon, en conserve, pâle	75 g (2 ½ onces)	36	0,9
Jaune d'œuf	1	32	0,8

UI = unité internationale, µg = microgramme **Source:** Fichier canadien sur les éléments nutritifs 2015

* Pour plus d'informations sur le mercure et les limites de portion, voir : Gouvernement du Canada - Le mercure présent dans le poisson www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/salubrite-aliments/contaminants-chimiques/contaminants-environnementaux/mercure/mercure-poisson.html

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

Pour en savoir plus

- [HealthlinkBC Fiche 69m La vitamine D et votre bébé](#)
- [HealthLinkBC File n° 68e Le calcium et votre santé](#)
- 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(e) diététiste agréé(e).

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLinkBC, consultez www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files ou votre bureau de santé publique local. Pour les demandes de renseignements et de conseils sur la santé en C.-B. qui ne constituent pas une urgence, consultez 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 sont disponibles sur demande dans plus de 130 langues.