

## Renseignements au sujet de la vitamine D

- La vitamine D est une vitamine liposoluble. Cela signifie que votre organisme peut entreposer de la vitamine D.
- Il importe que votre alimentation vous apporte suffisamment de vitamine D parce qu'elle aide l'organisme à absorber et à utiliser le calcium et le phosphore nécessaires pour avoir des os et des dents solides. La vitamine D peut contribuer à protéger les adultes âgés de l'ostéoporose.
- La vitamine D peut également vous protéger des infections en favorisant le bon fonctionnement de votre système immunitaire.
- Elle peut contribuer à réduire le risque de maladies chroniques comme la sclérose en plaques et de certains types de cancer comme le cancer colorectal mais ceci est encore à l'étude.

## De quelle quantité ai-je besoin?

Âge	Visez un apport de unités internationales * (UI)/jour	Ne pas dépasser* UI/jour
Hommes et femmes 19 à 50 ans	600	4000
Hommes et femmes 51 à 70 ans	600	4000
Hommes et femmes 71 ans et plus	800	4000
Femmes enceintes et/ou qui allaitent 19 ans ou plus	600	4000

\* Inclut la vitamine D provenant des aliments et des suppléments.

Santé Canada conseille aux adultes de plus de 50 ans de prendre un supplément de 400 UI de vitamine D chaque jour.



## Teneur en vitamine D de quelques aliments usuels

La vitamine D n'est pas présente à l'état naturel dans la plupart des aliments de consommation courante. Au Canada, certains aliments comme le lait, les boissons de soya et de riz et la margarine sont enrichis de vitamine D.

Les bonnes sources alimentaires de vitamine D comprennent certains types de poisson, le jaune d'œuf et le lait. Le tableau suivant présente des aliments qui sont des sources de vitamine D.

Aliment	Portion	Vitamine D (UI)
Légumes et fruits	Ce groupe alimentaire contient très peu de cet élément nutritif.	
Jus d'orange, enrichi de vitamine D	125 mL (½ tasse)	50
Produits céréaliers	Ce groupe alimentaire contient très peu de cet élément nutritif.	
Lait et substituts		
Boisson de soya, enrichi de vitamine D	250 ml (1 tasse)	86
Lait (Homogénéisé à 3.3%, 2%, 1%, écrémé, chocolat)	250 ml (1 tasse)	103 – 105
Poudre de lait écrémé	24 g (fait 250 mL de lait)	103
Viandes et substituts		
Œuf, jaune, cuit	2 larges	57 – 88
Porc, coupes variées, cuit	75 g (2 ½ oz)	6-60
Charcuterie ( porc, boeuf, salami, saucisson de bologne)	75 g (2 ½ oz)/ 3 tranches	30-54
Foie, boeuf, cuit	<b>75 g (2 ½ oz)</b>	36



<i>Poissons et fruits de mer</i>		
Saumon, rouge/sockeye, cuit, crue ou en conserve	75 g (2 ½ oz)	394 – 636
Saumon, rose, cru, cuit ou en conserve	75 g (2 ½ oz)	392 – 447
Saumon coho, cru ou cuit	75 g (2 ½ oz)	338 – 422
Vivaneau, cuit	75 g (2 ½ oz)	392
Saumon, quinnat, cru ou cuit	75 g (2 ½ oz)	382 – 387
Corégone de lac, cuit	75 g (2 ½ oz)	135
Maquereau, pacifique, cuit	75 g (2 ½ oz)	343
Saumon, Atlantique, cru ou cuit	75 g (2 ½ oz)	206 – 245
Saumon, kéta, cru ou cuit	75 g (2 ½ oz)	203 – 221
Maquereau, en conserve	75 g (2 ½ oz)	219
Hareng, Atlantique, mariné	75 g (2 ½ oz)	202
Truite, cuite	75 g (2 ½ oz)	148 – 208
Hareng, Atlantique, cuit	75 g (2 ½ oz)	161
Rogue (oeufs de poisson), cru	30 g (1 oz)	145
Sardines, Pacifique, en conserve	75 g (2 ½ oz)	144
Flétan, cuit	75 g (2 ½ oz)	144
Thon, albacore, cru ou cuit	75 g (2 ½ oz)	99 – 106
Maquereau, Atlantique, cuit	75 g (2 ½ oz)	78
Thon, blanc, en conserve dans l'eau	75 g (2 ½ oz)	60
<i>Matières grasses et huiles</i>		
Huile de foie de morue	5 ml (1 c. à thé)	427
Margarine	5 ml (1 c. à thé)	25 – 36



Autres		
Lait de chèvre, enrichi de vitamine D	250 mL (1 tasse)	100
Boisson de riz, d'amandes ou à d'avoine, enrichie de vitamine D	250 mL (1 tasse)	85-90

Source: "Fichier canadien sur les éléments nutritifs – version 2015"  
<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/fiche-nutri-data/index-fra.php>  
 [Consulté le 18 octobre 2016].