

# Sources alimentaires de Vitamine A

## Renseignements au sujet de la vitamine A

- La vitamine A aide à conserver une vision normale et contribue à la santé de la peau, des yeux et du système immunitaire. Elle favorise également la croissance et le développement.
- La vitamine A qui est liposoluble est emmagasinée dans le corps.
- On trouve la vitamine A dans les aliments d'origine animale et végétale. Les aliments d'origine végétale contiennent des caroténoïdes, une forme de vitamine A. Les caroténoïdes, tel le bêta-carotène, sont convertis en vitamine A par le corps.

## De quelle quantité de vitamine A ai-je besoin?

Âge	Visez un apport de microgrammes (mcg)/jour*	Ne pas dépasser** mcg/jour*
Hommes 19 ans et plus	900	3000
Femmes 19 ans et plus	700	3000
Femmes enceintes 19 ans et plus	770	3000
Femmes qui allaitent 19 ans et plus	1300	3000

\* Exprimés en Équivalents d'activité du rétinol (ÉAR)

\*\*Ce montant inclut la vitamine A provenant des aliments de sources animales et des suppléments mais n'inclut pas la vitamine A (ex. caroténoïdes) provenant des aliments de source végétales. Il n'y a pas de danger de consommer les aliments ou suppléments de source végétale.

## Teneur en vitamine A de quelques aliments usuels

Les meilleures sources de vitamine A sont le foie, les produits laitiers et le poisson. Les caroténoïdes sont présents en grande quantité dans les légumes vert foncés et jaunes, ainsi que dans les légumes et les fruits oranges et rouges.



Le tableau suivant vous indique les bonnes sources alimentaires de vitamine A. Les quantités de vitamine A énumérées pour les fruits et les légumes (exprimées en équivalents d'activité du rétinol/ÉAR) correspondent à la quantité de vitamine A disponible après que le corps ait converti les caroténoïdes en vitamine A.

Aliment	Portion	Vitamine A (mcg) ÉAR
Légumes et fruits		
<i>Légumes</i>		
Patate douce, avec pelure, cuite	1 moyenne	1096
Citrouille, en conserve	125 ml (½ tasse)	1007
Jus de carottes	125 ml (½ tasse)	966
Carottes, cuites	125 ml (½ tasse)	653 - 709
Courge musquée, cuite	125 ml (½ tasse)	604
Bette à carde, cuite	125 ml (½ tasse)	566
Carottes, petites, crues	8 carottes (80 g)	552
Chou cavalier, cuit	125 ml (½ tasse)	406 – 516
Carotte, crue	1 moyenne (61 g)	509
Chou vert frisé, frais ou congelé, cuit	125 ml (½ tasse)	468 - 505
Épinard, cuit	125 ml (½ tasse)	498
Feuilles de navet, cuites	125 ml (½ tasse)	290 – 466
Cocktails de jus de légumes et de fruits	125 ml (½ tasse)	267
Laitue romaine	250 ml (1 tasse)	258
Laitue, feuilles rouges	250 ml (1 tasse)	218
Bok choy, cuit	125 ml (½ tasse)	190
Rapini, cuit	125 ml (½ tasse)	150
Poivron rouge, cuit	125 ml (½ tasse)	106



<i>Fruits</i>		
Abricots, séchés	60 ml (¼ tasse)	191
Abricots, en conserve	125 ml (½ tasse)	169
Cantaloup, cru	125 ml (½ tasse)	143
Produits céréaliers	Ce groupe alimentaire contient très peu de cet élément nutritif.	
<i>Laits et substituts</i>		
<i>Fromage</i>		
Chèvre, ferme	50 g (1 ½ oz)	243
Cheddar fondu, sans gras	50 g (1 ½ oz)	220
Chèvre, semi-mou	50 g (1 ½ oz)	204
Muenster, neufchâtel, gruyère, cheddar, colby	50 g (1 ½ oz)	132 - 158
Ricotta	125 ml (½ tasse)	140 - 156
Bleu, Roquefort	50 g (1 ½ oz)	99 - 147
Cheddar fondu, en tranches	50 g (1 ½ oz)	125
<i>Lait</i>		
Écrémé, 1%, 2%, au chocolat	250 ml (1 tasse)	137 - 163
Homogénéisé à 3.3%	250 ml (1 tasse)	119
Boisson de soya	250 ml (1 tasse)	103 - 104
<i>Viandes et substituts</i>		
<i>Abats</i>		
Foie, dinde, cuit*	75 g (2 ½ oz)	16950
Foie, veau, cuit*	75 g (2 ½ oz)	15052 - 15859
Abats, dinde, cuits*	75 g (2 ½ oz)	8053
Foie, boeuf, cuit*	75 g (2 ½ oz)	5808 - 7082



Foie, agneau, cuit*	75 g (2 ½ oz)	5618 – 5836
Foie, porc, cuit*	75 g (2 ½ oz)	4054
Foie, poulet, cuit*	75 g (2 ½ oz)	3222
<i>Poissons et fruits de mer</i>		
Anguille, cuite	75 g (2 ½ oz)	853
Thon, rouge, cru ou cuit	75 g (2 ½ oz)	491 – 568
Hareng, mariné	75 g (2 ½ oz)	194
Maquereau, cuit	75 g (2 ½ oz)	189
Palourdes, cuites	75 g (2 ½ oz)	128
Saumon, quinnat, cuit	75 g (2 ½ oz)	112 – 118
Huîtres, cuites	75 g (2 ½ oz)	110
Tassergal, cuit	75 g (2 ½ oz)	104
<i>Viandes et substituts</i>		
Oeuf, cuit	2 gros	190 – 252
<i>Matières grasses et huiles</i>		
Huile de foie de morue	5 ml (1 c. à thé)	1382

\*Les femmes enceintes devraient limiter la consommation de foie à une portion aux 2 semaines.

Source : « Fichier canadien sur les éléments nutritifs 2007b ».  
[www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/fiche-nutri-data/index-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/fiche-nutri-data/index-fra.php)  
 [consulté le 27 mars 2012]