

## Que fait la vitamine D pour ma santé?

La vitamine D est souvent appelée « vitamine soleil » puisque notre peau est capable de la produire lorsqu'exposée au soleil. La vitamine D est bien connue pour son rôle dans le maintien en santé des os et des dents. De plus, des recherches récentes suggèrent que la vitamine D contribuerait à la lutte contre les infections, à la réduction des facteurs de risque de maladies du cœur ainsi qu'à la prévention du diabète, de la sclérose en plaques et de certains types de cancers (particulièrement le cancer colorectal). Toutefois, plus de recherches sont nécessaires pour comprendre pleinement le rôle de la vitamine D dans ces conditions.

## Quelles sont les sources alimentaires de vitamine D?

La vitamine D est présente dans un nombre limité d'aliments, que ce soit de façon naturelle ou par enrichissement. Seuls les jaunes d'œufs et les poissons gras comme le saumon, le maquereau, les sardines et le thon contiennent naturellement une quantité importante de vitamine D. Le lait de vache, les préparations pour nourrissons et la margarine sont enrichis de vitamine D, conformément aux exigences du gouvernement du Canada.

D'autres sources alimentaires courantes incluent le yogourt et le fromage faits à partir de lait enrichi de vitamine D. Le lait de chèvre, les boissons à base de plantes (p. ex. les boissons de soya) et certains jus

d'orange peuvent également avoir été enrichis de vitamine D.

Consultez le tableau de la valeur nutritive sur l'étiquetage nutritionnel pour savoir si un aliment emballé contient de la vitamine D. Un aliment riche en vitamine D contient au moins 15 % de la valeur quotidienne (VQ) recommandée par portion.

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

Certaines personnes pourraient ne pas avoir un apport suffisant en vitamine D en raison de leur régime alimentaire. Par exemple, les personnes intolérantes au lactose et qui évitent les produits laitiers pourraient obtenir une quantité insuffisante de vitamine D par l'entremise de leur alimentation. D'autres pourraient être à risque de carence, car leur exposition au soleil est limitée. Par exemple, les personnes qui travaillent à l'intérieur ou qui vivent dans les régions nordiques du Canada pourraient être trop peu exposées au soleil pour produire de la vitamine D.

Si tel est votre cas, choisir des aliments riches en vitamine D vous aidera à augmenter votre apport.



## Les gens à risque comprennent :

Les nourrissons allaités au sein, complètement ou partiellement, doivent recevoir un supplément de vitamine D de 400 UI par jour, de la naissance jusqu'à l'âge de deux ans. La vitamine D est offerte sous forme de gouttes dans plusieurs épicereries et pharmacies. Les nourrissons à terme et en santé nourris exclusivement au moyen de préparations pour nourrissons ou qui passent au lait de vache (après l'âge de 9 à 12 mois) n'ont pas besoin d'un supplément de vitamine D, puisque cette dernière est déjà ajoutée à la préparation et au lait de vache.

Les adultes âgés de plus de 50 ans. La peau de ces personnes ne produit plus nécessairement aussi bien la vitamine D que lorsqu'elles étaient plus jeunes. C'est pourquoi Santé Canada recommande aux adultes de plus de 50 ans de prendre un supplément de 400 UI par jour.

Les gens dont la mélanine pigmente fortement la peau. Ces personnes possèdent une capacité moins grande à produire de la vitamine D par une exposition au soleil. Par ailleurs, les femmes en âge de procréer et les enfants autochtones présentent un risque plus élevé d'avoir de plus faibles taux de vitamine D. Pour ces groupes de personnes, un supplément de vitamine D pourrait être nécessaire si d'autres sources alimentaires de vitamine D ne sont pas consommées.

Les gens atteints de troubles médicaux tels que la maladie de Crohn, la fibrose kystique, la maladie cœliaque et certaines formes de maladies du foie, car elles pourraient absorber une quantité insuffisante de vitamine D. Si vous souffrez de l'un de ces troubles, consultez votre médecin pour savoir si la prise d'un supplément de vitamine D est nécessaire.

## Est-il possible de prendre trop de vitamine D?

Oui. Une trop grande quantité de vitamine D peut être nocive. L'apport quotidien total provenant des aliments et des suppléments combinés ne devrait pas dépasser :

- 1000 UI pour les nourrissons âgés de 0 à 6 mois
- 1500 UI pour les nourrissons âgés de 7 à 12 mois
- 2500 UI pour les enfants âgés de 1 à 3 ans
- 3000 UI pour les enfants âgés de 4 à 8 ans
- 4000 UI pour les enfants âgés de 9 ans et plus et les adultes (y compris les femmes enceintes ou les femmes qui allaitent).

## En somme...

La plupart des gens, à l'exception de ceux faisant partie des groupes à risque décrits ci-dessus, peuvent obtenir suffisamment de vitamine D s'ils mangent assez d'aliments riches en vitamine D, et ce, même s'ils se protègent du soleil en utilisant un écran solaire ou en portant un chapeau.

Si vous avez des inquiétudes quant à votre statut en vitamine D, parlez-en avec un professionnel de la santé, par exemple un médecin ou une diététiste.