



sgs Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

La vitamine A



2019

Savoir plus – manger mieux sge-ssn.ch

La vitamine A

Propriétés

- Egalement appelée rétinol.
- Est une vitamine liposoluble.
- En présence d'oxygène, est sensible à la chaleur et à la lumière.
- Les pertes lors de la préparation culinaire sont d'environ 20%.
- Ne se trouve que dans les denrées d'origine animale. Les denrées végétales contiennent un précurseur de la vitamine A (provitamine A) le bêtacarotène, qui est partiellement transformé en vitamine A dans l'organisme.

La vitamine A

Fonctions

- Est indispensable à une bonne vision.
- Protège la peau et les muqueuses.
- Joue un rôle important dans le processus de reproduction, de croissance, de différenciation et de défense immunitaire.

Symptômes de carence

- Mauvaise vision nocturne. Diminution de l'acuité visuelle.
- Susceptibilité aux infections accrue.

La vitamine A

Risque en cas de surdosage

- La consommation quotidienne maximale considérée sans risque pour un adulte est de 3 mg (10'000 UI).
- Un surdosage aigu se manifeste par des maux de tête.
- Un surdosage chronique entraîne des modifications de la peau, une jaunisse, un grossissement du foie pouvant mener à une cirrhose, ainsi que des modifications osseuses douloureuses.
- Chez les nouveaux nés, un surdosage mène à une fermeture précoce des fontanelles.

La vitamine A

Apports quotidiens recommandés (DACH 2015)

	mg-équivalents* par jour	
	♂	♀
Enfants et adolescents		
7 à moins de 10 ans	0.8	0.8
10 à moins de 13 ans	0.9	0.9
13 à moins de 15 ans	1.1	1.0
15 à moins de 19 ans	1.1	0.9
Adultes	1.0	0.8
Femmes enceintes (dès le 4 ^{ème} mois)		1.1
Femmes allaitantes		1.5

* 1 mg-équivalent rétinol = 1 mg de rétinol. La vitamine A est indiquée sous la forme de mg-équivalent rétinol. Ainsi les apports en provitamines (par ex. bêta-carotène) sont également pris en compte.

La vitamine A

Remarque

Il n'est pas certain qu'un excès en vitamine A soit tératogène (risque de malformation du fœtus). Mais par sécurité, une femme enceinte ou celle qui souhaite le devenir ne devrait pas consommer, de manière répétée, plus de 3 mg de vitamine A par jour.

La vitamine A

La dose quotidienne pour un homme adulte (1 mg) est contenue dans:

- 9 g de foie de porc, cru
- 270 g de thon, cru
- 325 g de gruyère, gras
- 10 œufs, cuits durs
- 2,2 l de lait entier

Source: Table de composition nutritionnelle suisse, 2015 (basée sur www.valeursnutritives.ch)

Société Suisse de Nutrition SSN

Eigerplatz 5 | CH-3007 Berne

T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | info@sge-ssn.ch



tabula | Revue de l'alimentation

Rédaction T +41 31 385 00 17 | www.tabula.ch



Test nutritionnel

www.sge-ssn.ch/test



shop ssn | Le shop en ligne de la SSN

T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | www.sge-ssn.ch/shop

Retrouvez-nous sur



Savoir plus – manger mieux sge-ssn.ch