

Vitamine D

Comment compenser le manque de soleil en hiver ?

Certaines études* démontrent que près de 70% des français souffrent d'une carence en vitamine D.

Notre corps synthétise naturellement cette vitamine lorsque notre peau est exposée aux rayons du soleil. Les journées plus courtes et plus sombres de l'hiver nous exposent donc à un risque plus accru de carence. Pas de panique, après avoir lu cette fiche, vous aurez compris l'importance de cette "vitamine du soleil" pour votre santé et surtout comment faire le plein en hiver.

Risques liés à la carence en vitamine D



Fatigue et faiblesse générale



Troubles de l'humeur



Faiblesse musculaire, douleurs osseuses, risque d'ostéoporose



Infections courantes
Rhume - Pharyngite - Sinusite - Grippe ...



Troubles de santé plus sérieux
*Maladies cardiovasculaires - Diabète
Maladies auto-immunes - Rachitisme ...*



Astuces pour atteindre vos besoins



Consultez un médecin qui pourra prescrire un bilan sanguin et détecter une éventuelle carence en cas de symptômes. *Fatigue, douleurs musculaires, troubles du sommeil, irritabilité, infections courantes.*



Même en hiver, l'exposition au soleil aide à stimuler la production de vitamine D. Prenez la lumière du jour dès que possible.



L'utilisation de lampes de luminothérapie peut stimuler la production de vitamine D.



Intégrez des aliments riches en vitamine D à votre alimentation. Exemples sur les pages suivantes.



La supplémentation en vitamine D peut-être nécessaire dans certains cas. Consultez un médecin qui saura vous orienter vers les produits et les doses appropriés à vos besoins.



Les aliments riches en vitamine D

15 µg/jour

Recommandation d'apport alimentaire en vitamine D pour les adultes.

Cette recommandation reste constante toute l'année. Compenser la manque de soleil par un apport plus élevé en aliments riches en vitamine D l'hiver est une excellente idée.

Origine animale

Pour 100g d'aliment



Huile de foie de morue - 250 µg

Foie de morue - 54 µg

Hareng fumé - 22 µg

Espadon/Truite - 15 µg

Saumon sauvage - 12 µg

Sardines et maquereaux grillés - 12 µg

Sardines en conserve - 4,5 µg

Foie d'agneau - 3,8 µg

Thon en conserve - 3,8 µg

Foie de veau - 3,7 µg

Lait enrichi en vitamine D - 3 µg

Beurre - 1,5 µg

Œuf entier - 1,1 µg

Yaourt enrichi en vitamine D - 1 µg

Emmental - 0,9 µg

Cheddar - 0,7 µg

Lait entier - 0,13 µg



15 µg/jour

Recommandation d'apport alimentaire en vitamine D pour les adultes.

Cette recommandation reste constante toute l'année. Compenser la manque de soleil par un apport plus élevé en aliments riches en vitamine D l'hiver est une excellente idée.

Origine végétale

Pour 100g d'aliment

Morilles, cèpes, chanterelles, girolles - 10 µg

Champignons de Paris - 7 µg

Margarine enrichie en vitamine D - 5 µg

Avocat - 5 µg

Boissons végétales enrichies - 0,5 µg

Tofu enrichi en vitamine D - 2 µg

Chocolat noir (au moins 70% de cacao) - 0,5 µg

Astuce **BONUS**



La vitamine D est liposoluble. Elle se dissout dans la matière grasse et en a besoin pour être correctement absorbée. Pensez donc à associer des bonnes graisses à des aliments riches en vitamine D.

Poissons gras, avocat, fruits oléagineux, noix et graines, huiles végétales ...

