






VITAMINE D

Appelée aussi **calciférol**, la vitamine D agit comme une pro-hormone, c'est-à-dire qu'une fois activée elle agit dans l'une de ses fonctions principales : **la régulation du calcium et du phosphore dans les os**. Pour cette raison, la vitamine D est essentielle durant la phase de croissance. La vitamine D agit également sur **le système immunitaire** et a été associée à la régulation de l'insuline (contrôle de la glycémie) et de la pression artérielle.

BESOINS NUTRITIONNELS

	0 - 1 an	400 UI / jour - 10 µg
	1 - 18 ans	600 UI / jour - 15 µg
	Adultes	600 UI / jour - 15 µg
	Femmes enceintes - allaitantes	600 UI / jour - 15 µg
	Personnes âgées	600 UI / jour - 15 µg

SOURCES ALIMENTAIRES



Huile de foie de morue
[10 ml]
1000 UI - 25 µg



Poisson frais
1 filet
[100 g]
148 IU - 3.7 µg



Lait en poudre
2 cuillères à soupe
[20 g]
86 UI - 2,14 µg



Oeuf
1 unité
[58 g]
36 UI - 0,9 µg



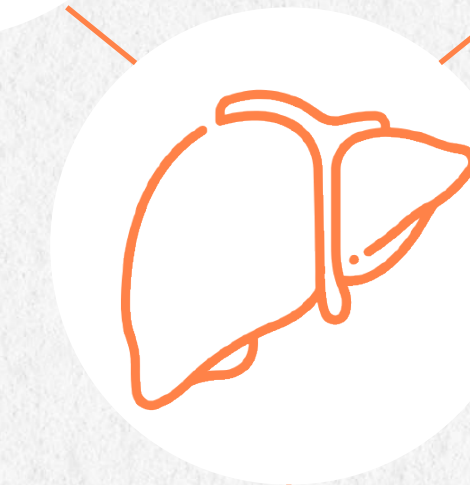
Beurre 1 portion individuelle
[10 g]
4 UI - 0,1 µg

LA MAJORITÉ DE LA VITAMINE D DONT NOUS AVONS BESOIN EST OBTENUE PAR L'EXPOSITION AU SOLEIL

Transformation de la provitamine D3 en **vitamine D3**

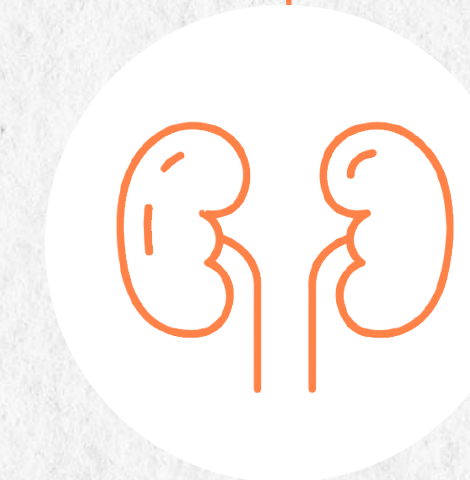


Les aliments et les compléments sont sources de **vitamine D2 et D3**



Transformation en **calcidiol** [25(OH)D], qui est généralement la formule mesurée dans les tests sanguins et doit être supérieure à 30 nmol/L [adultes]

Transformation en **calcitriol**, la forme active de la vitamine D



CARENCE

Engendre des problèmes osseux (rachitisme, ostéopénie et ostéoporose)

QUI DOIT FAIRE PLUS ATTENTION

- Les enfants
- Les personnes âgées
- Les femmes ménopausées

EXPOSITION AU SOLEIL ADÉQUATE

- Évitez le soleil de 10:00 à 14:00
- La recommandation pour les bébés est d'environ 15 minutes / semaine
- Il n'y a pas de durée idéale pour les adultes, mais on l'estime à environ 10-20 minutes par jour
- Discutez avec votre dermatologue des risques/bénéfices d'une exposition au soleil sans crème solaire