



# LA VITAMINE A

La vitamine A est une vitamine liposoluble **très importante pour notre vision**, car elle agit comme un composant structurel des pigments visuels de la rétine. Parmi ses autres fonctions, on retrouve la **régulation du système immunitaire** et de la fonction des organes, ainsi qu'une **action antioxydante**, qui permet de lutter contre les radicaux libres et de prévenir le vieillissement prématuré.

## RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES

	0 - 3 ans	250 - 350 µg/jour
	4 - 14 ans	300 - 600 µg/jour
	+15 ans	650 µg/jour
	de tous âges	700 µg/jour
	de tous âges	1300 µg/jour
	+15 ans	750 µg/jour



**De très fortes doses de vitamine A** (aliments enrichis, suppléments et consommation excessive de foie) peuvent provoquer :

- Des effets sur le système nerveux
- Des altérations du foie
- Des malformations fœtales (femmes enceintes)

## SIGNES DE CARENCE

- Une mauvaise adaptation de la vision nocturne
- Un ramollissement cornéen (kératomalacie)
- Des yeux secs (xérophtalmie)
- Des tâches de Bitot (tâches mousseuses blanches sur le globe oculaire)
- Une cécité nocturne
- Une interférence avec les cellules des muqueuses (altération de la barrière immunitaire physique) avec un risque accru d'infections des voies respiratoires

## SOURCES ALIMENTAIRES



**Foie de boeuf braisé**  
(100g)  
9442 µg



**Carotte cuite**  
(100 g)  
852 µg



**Laitue romaine**  
(100 g)  
436 µg



**Épinards**  
(100 g)  
524 µg



**Potiron cuit**  
(100 g)  
250 µg