



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 prématué.

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 (xérophthalmie)
- 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