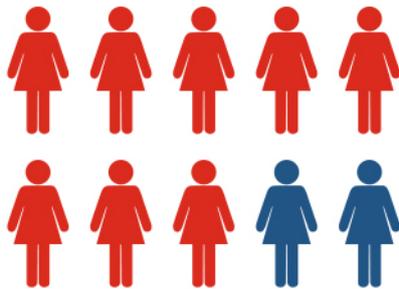


TOUT SAVOIR SUR LA VITAMINE D



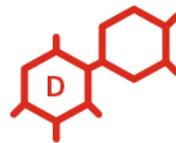
8 FEMMES SUR 10

**n'atteignent pas leur
besoin quotidien en vitamine D***

*Enquête CCAF 2013 – situation des femmes par rapport
aux besoins nutritionnels moyens en vitamine D
Recommandations officielles d'apports en vitamine D
de la population : 5µg/j pour la population générale et
10-15µg/j pour les + de 75 ans

POUR LA SANTÉ DES OS*, IL NE FAUT PAS OUBLIER LA VITAMINE D !

Dans le cadre d'une alimentation
variée et équilibrée, le calcium et la
vitamine D sont des nutriments
essentiels pour la santé des os.



La vitamine D
aide à l'absorption
et à l'utilisation du
calcium



**Le calcium et la
vitamine D** sont
nécessaires au maintien
d'une ossature normale.

*Le calcium et la vitamine D contribuent au maintien
d'une ossature normale

OÙ TROUVE-T-ON DE LA VITAMINE D ?



La vitamine D est principalement
produite par la peau sous l'effet des
rayons de soleil. Une exposition de
15 à 30 minutes par jour bras nu au
soleil est suffisante seulement en
été (entre mai et octobre).

Pour compléter ces apports, et bien
qu'elles soient limitées, il existe des
sources alimentaires de vitamine D.

**Les aliments qui contiennent de la
vitamine D sont par exemple :**



1

**cuillère à café
d'huile de foie de morue 10µg**



1

**produit laitier enrichi en vitamine D
entre 1,2 µg et 5 µg**



100

grammes de Saumon 5µg



3

sardines 5µg



2

œufs 2µg