

# TOUT SAVOIR SUR LA VITAMINE D



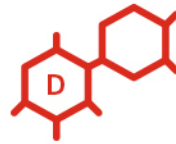
**8 FEMMES SUR 10**

**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**