

## Sources alimentaires de vitamine D

### Renseignements au sujet de la vitamine D

- La vitamine D est une vitamine liposoluble. Cela signifie que votre organisme peut entreposer de la vitamine D.
- Il importe que votre alimentation vous apporte suffisamment de vitamine D parce qu'elle aide l'organisme à absorber et à utiliser le calcium et le phosphore nécessaires pour avoir des os et des dents solides. La vitamine D peut contribuer à protéger les adultes âgés de l'ostéoporose.
- La vitamine D peut également vous protéger des infections en favorisant le bon fonctionnement de votre système immunitaire.
- Elle peut contribuer à réduire le risque de maladies chroniques comme la sclérose en plaques et de certains types de cancer comme le cancer colorectal mais ceci est encore à l'étude.

### Quelle quantité devrais-je consommer de?

| Âge   | Visez un apport de unités internationales* (UI)/jour | Ne pas dépasser* UI/jour |
|---|--|--------------------------|
| Hommes et femmes 19 à 50 ans                        | 600  | 4000                     |
| Hommes et femmes 51 à 70 ans                        | 600  | 4000                     |
| Hommes et femmes 71 ans et plus                     | 800  | 4000                     |
| Femmes enceintes et/ou qui allaitent 19 ans ou plus | 600  | 4000                     |

\* Inclut la vitamine D provenant des aliments et des suppléments.

- Santé Canada conseille aux adultes de plus de 50 ans de prendre un supplément de 400 UI de vitamine D chaque jour.

## Teneur en vitamine D de quelques aliments usuels

La vitamine D n'est pas présente à l'état naturel dans la plupart des aliments de consommation courante. Au Canada, certains aliments comme le lait, les boissons de soya et de riz et la margarine sont enrichis de vitamine D. Les bonnes sources alimentaires de vitamine D comprennent certains types de poisson, le jaune d'œuf et le lait. Le tableau suivant présente des aliments qui sont des sources de vitamine D.

| <i>Aliment</i>   | <i>Portion</i>   | <i>Vitamine D (UI)</i> |
|--|--|------------------------|
| <b><i>Légumes et fruits</i></b>                        | Ce groupe alimentaire contient très peu de cet élément nutritif. |                        |
| Jus d'orange, enrichi de vitamine D                    | 125 mL (½ tasse)   | 50                     |
| <b><i>Grains et produits céréaliers</i></b>            | Ce groupe alimentaire contient très peu de cet élément nutritif. |                        |
| <b><i>Aliments protéinés</i></b>                       |  |                        |
| <b><i>Lait et substituts</i></b>                       |  |                        |
| Boisson de soya, enrichi de vitamine D                 | 250 mL (1 tasse)   | 86                     |
| Lait (Homogénéisé à 3.3 %, 2 %, 1%, écrémé, chocolat)  | 250 mL (1 tasse)   | 103-105                |
| Poudre de lait écrémé                                  | 24 g (fait 250 mL de lait)                                       | 103                    |
| <b><i>Viandes et substituts</i></b>                    |  |                        |
| Porc, coupes, variées, cuit                            | 75 g (2 ½ oz)  | 6-60                   |
| Charcuterie (porc, bœuf, salami, Saucisson de bologne) | 75 g (2 ½ oz) / 3 tranches                                       | 30-54                  |

Fr: Sources alimentaires de vitamine D (Food Sources of Vitamin D)

© 2009 Les diététistes du Canada. Tous droits réservés. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.

Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle. Ils ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information seulement.

| Foie, bœuf, cuit                                       | 75 g (2 ½ oz)  | 36                     |
|--|----------------|------------------------|
| <i>Aliment</i>   | <i>Portion</i> | <i>Vitamine D (UI)</i> |
| <i>Poissons et fruits de mer</i>                       |                |                        |
| Saumon, rouge/<br>sockeye, cuit, cru ou en<br>consERVE | 75 g (2 ½ oz)  | 394-636                |
| Saumon, rose, cru, cuit<br>ou en conserve              | 75 g (2 ½ oz)  | 392-447                |
| Saumon, coho, cru ou<br>cuit                           | 75 g (2 ½ oz)  | 338-422                |
| Vivaneau, cuit   | 75 g (2 ½ oz)  | 392                    |
| Saumon, quinnat, cru ou<br>cuit                        | 75 g (2 ½ oz)  | 382-387                |
| Corégone de lac, cuit                                  | 75 g (2 ½ oz)  | 135                    |
| Maquereau, pacifique,<br>cuit                          | 75 g (2 ½ oz)  | 343                    |
| Saumon, Atlantique, cru<br>ou cuit                     | 75 g (2 ½ oz)  | 206-245                |
| Saumon, kéta, cru ou<br>cuit                           | 75 g (2 ½ oz)  | 203-221                |
| Maquereau, en conserve                                 | 75 g (2 ½ oz)  | 219                    |
| Hareng, Atlantique,<br>mariné                          | 75 g (2 ½ oz)  | 202                    |
| Truite, cuite  | 75 g (2 ½ oz)  | 148-208                |
| Hareng, Atlantique, cuit                               | 75 g (2 ½ oz)  | 161                    |

Fr: Sources alimentaires de vitamine D (Food Sources of Vitamin D)

© 2009 Les diététistes du Canada. Tous droits réservés. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.

Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle. Ils ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information seulement.

|   |                       |                               |
|---|-----------------------|-------------------------------|
| Rogue (œufs de poisson), crue                                   | 75 g (2 ½ oz)         | 145                           |
| Sardines, du Pacifique, en conserve                             | 75 g (2 ½ oz)         | 14                            |
| Flétan, cuit  | 75 g (2 ½ oz)         | 144                           |
| Thon, albacore, cru ou cuit                                     | 75 g (2 ½ oz)         | 99-106                        |
| <b><i>Aliment</i></b>   | <b><i>Portion</i></b> | <b><i>Vitamine D (UI)</i></b> |
| Maquereau, Atlantique, cuit                                     | 75 g (2 ½ oz)         | 78                            |
| Thon, blanc, en conserve dans l'eau                             | 75 g (2 ½ oz)         | 60                            |
| Œufs  | 2 moyenne             | 47                            |
| <b><i>Matières grasses et huiles</i></b>                        |                       |                               |
| Huile de foie de morue  | 5 ml (1 c. à thé)     | 427                           |
| Margarine   | 5 ml (1 c. à thé)     | 25-36                         |
| <b><i>Autres</i></b>  |                       |                               |
| Lait de chèvre, enrichi de vitamine D                           | 250 mL (1 tasse)      | 100                           |
| Boisson de riz, d'amandes ou à d'avoine, enrichie de vitamine d | 250 mL (1 tasse)      | 85-90                         |
| Champignon (pleurote, portobello, shiitake), cuit               | 125 mL (½ tasse)      | 9-21                          |

Source : « Fichier canadien sur les éléments nutritifs 2015 » [www.hc-sc.gc.ca/fn-](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-)

Fr: Sources alimentaires de vitamine D (Food Sources of Vitamin D)

© 2009 Les diététistes du Canada. Tous droits réservés. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.

Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle. Ils ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information seulement.

Updated: 2018-02-07 | PAGE 4 of 5

---

[an/nutrition/fiche-nutri-data/index-fra.php](http://an/nutrition/fiche-nutri-data/index-fra.php). [Consulté le 17 octobre 2016].

**Distribué par:**