



sgs Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

La vitamine A



2022

Savoir plus – manger mieux

sge-ssn.ch

La vitamine A

Propriétés

- Egalement appelée rétinol.
- Est une vitamine liposoluble.
- En présence d'oxygène, est sensible à la chaleur et à la lumière.
- Les pertes lors de la préparation culinaire sont d'environ 20%.
- Ne se trouve que dans les denrées d'origine animale. Les denrées végétales contiennent un précurseur de la vitamine A (provitamine A) le bêtacarotène, qui est partiellement transformé en vitamine A dans l'organisme.

La vitamine A

Fonctions

- Est indispensable à une bonne vision.
- Protège la peau et les muqueuses.
- Joue un rôle important dans le processus de reproduction, de croissance, de différenciation et de défense immunitaire.

Symptômes de carence

- Mauvaise vision nocturne. Diminution de l'acuité visuelle.
- Susceptibilité aux infections accrue.

La vitamine A

Risque en cas de surdosage

- La consommation quotidienne maximale considérée sans risque pour un adulte est de 3000 µg.
- Un surdosage aigu se manifeste par des maux de tête.
- Un surdosage chronique entraîne des modifications de la peau, une jaunisse, un grossissement du foie pouvant mener à une cirrhose, ainsi que des modifications osseuses douloureuses.
- Chez les nouveaux nés, un surdosage mène à une fermeture précoce des fontanelles.

La vitamine A

Valeurs nutritionnelles de référence suisses (OSAV, 2022)

	µg-RE* par jour	
	♂	♀
Enfants et adolescents		
7-10 ans	400	400
11-14 ans	600	600
15-17 ans	750	650
Adultes		
18-65 ans	750	650
66 ans et plus	900-1000	700-800
Femmes enceintes		700
Femmes allaitantes		1300

*La valeur de référence pour la vitamine A tient compte du rétinol, du bêta-carotène et d'autres caroténoïdes ayant une activité vitaminique A. Elle est indiquée en µg de rétinol équivalent et est calculée ainsi : rétinol équivalent (en µg-RE) = rétinol (en µg) + 1/6 x bêta-carotène (en µg) + 1/12 x autres caroténoïdes (en µg)

Teneur en vitamine A de certains aliments (exemples)

Aliment	par 100 g / ml	par portion
Porc, foie, cru	11'502 µg-RE	12'652 µg-RE par portion de 110 g
Margarine	860 µg-RE	86 µg-RE par cs (10 g)
Beurre	833 µg-RE	83 µg-RE par cs (10 g)
Carotte, crue	1384 µg-RE	1661 µg-RE par portion de 120 g
Patate douce, crue	745 µg-RE	1788 µg-RE par portion de 240 g
Thon, cru	372 µg-RE	409 µg-RE par portion de 120 g
Appenzeller, gras	382 µg-RE	115 µg-RE par portion de 30 g
Mâche, crue	660 µg-RE	792 µg-RE par portion de 120 g
Camembert, gras	235 µg-RE	141 µg-RE par portion de 60 g
Œuf de poule, cru	134 µg-RE	74 µg-RE par œuf de 55 g
Lait entier, pasteurisé	49 µg-RE	98 µg-RE par verre de 2 dl

* La teneur en vitamine A est exprimée en équivalent rétinol RE. 1 RE = 1 x rétinol + 1/6 x équivalent de bêta-carotène.

cs = cuillère à soupe

Source: Base de données suisse des valeurs nutritives V6.3

Société Suisse de Nutrition SSN
Eigerplatz 5 | CH-3007 Berne
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | info@sge-ssn.ch

 **tabula** | Revue de l'alimentation
Rédaction T +41 31 385 00 17 | www.tabula.ch

 **Test nutritionnel**
www.sge-ssn.ch/test

 **shop ssn** | Le shop en ligne de la SSN
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | www.sge-ssn.ch/shop

Retrouvez-nous sur



Savoir plus – manger mieux sge-ssn.ch