

## Teneur en vitamine D des aliments d'origine animale

Durant l'hiver, l'apport alimentaire en vitamine D revêt une grande importance. Les principales sources en vitamine D naturelle sont les aliments d'origine animale. Agroscope a réuni dans une synthèse bibliographique des informations sur le thème «La vitamine D dans les aliments d'origine animale».

Pour l'être humain, la meilleure source de vitamine D est sa propre production de ce nutriment à partir du cholestérol et sous l'action de la lumière du soleil. Mais en raison de notre mode de vie moderne, nombre d'entre nous passent aujourd'hui la plupart du temps en intérieur et ne s'exposent donc pas suffisamment au soleil pour fabriquer des quantités adéquates de vitamine D. C'est notamment en hiver, lorsque le rayonnement solaire est faible, les journées courtes et les vêtements très couvrants, que l'approvisionnement de la majorité de la population suisse en vitamine D s'avère insuffisant. C'est pourquoi durant cette période, il convient d'accorder davantage d'importance à l'apport de ce nutriment à travers l'alimentation. Mais les aliments qui contiennent naturellement de la vitamine D sont rares, et il s'agit principalement de denrées d'origine animale comme le poisson, la viande, les œufs et les produits laitiers. Agroscope a réuni et publié, sous forme d'une synthèse de la littérature spécialisée, les connaissances actuelles concernant la teneur en vitamine D des aliments d'origine animale. Nous avons résumé ci-après succinctement le contenu de cette synthèse (vous trouverez au bas de ce texte un lien menant vers la publication originale en langue anglaise).

La vitamine D est une vitamine liposoluble que l'on trouve sous deux formes: l'une végétale, la vitamine D<sub>2</sub>, et l'autre animale, la vitamine D<sub>3</sub>. Cette dernière est également fabriquée par l'organisme humain. Les aliments d'origine animale contiennent principalement de la vitamine D<sub>3</sub>, mais on trouve également dans le lait et les produits laitiers des quantités variables de vitamine D<sub>2</sub>, ainsi que des produits métaboliques, les 25-hydroxy-vitamines D<sub>2</sub> et D<sub>3</sub> [25 OH Vit D<sub>2</sub> + D<sub>3</sub>]. 25 OH Vit D<sub>3</sub> semble présenter une bioactivité plus élevée que la vitamine D<sub>3</sub>. On suppose par ailleurs que la vitamine D<sub>2</sub> joue un rôle moins important que la vitamine D<sub>3</sub> dans l'augmentation de notre taux de vitamine D. L'organisme humain métabolise la

vitamine D en 25 OH Vit D. C'est la concentration sanguine de cette substance qui détermine si une personne présente ou non une carence. Indispensable à l'absorption du calcium et du phosphate présents dans notre intestin, la vitamine D régule avec d'autres hormones le métabolisme de ces deux éléments. Elle joue un rôle important dans la fixation du calcium et du phosphate dans les os et, en conséquence, dans la constitution et la conservation de dents et d'os en bonne santé. En outre, la vitamine D joue également un rôle dans la santé de l'ensemble de notre appareil locomoteur et notamment de nos muscles. De plus, on suppose qu'une carence en vitamine D favorise l'apparition de maladies cardiovasculaires, de cancers, de la sclérose en plaques, du diabète de type 1, de maladies immunitaires et de diverses infections. Pour s'assurer une concentration sanguine optimale en vitamine D en cas de faible exposition au soleil, il est recommandé aux adultes en Suisse de consommer quotidiennement 15 µg de vitamine D par le biais de leur alimentation. Selon les sociétés germanophones de nutrition (recommandations D-A-CH), la consommation quotidienne conseillée est même de 20 µg de vitamine D.

Parmi les aliments d'origine animale, c'est le poisson qui contient le plus de vitamine D. Les quantités varient cependant fortement – de moins de 2 µg à 477 µg de vitamine D<sub>3</sub> par kilo, selon le poisson et le lieu où il a été pêché. La viande de muscle d'animaux de rente (bœuf, porc, agneau, poulet, etc.) ne contient généralement que des quantités relativement faibles de vitamine D (en général inférieures à 10 µg/kg). En revanche, les abats peuvent en contenir jusqu'à 140 µg/kg. Mais les sources spécialisées font état de concentrations différentes selon l'espèce animale, l'élevage (l'alimentation) et le morceau de viande (teneur en matières grasses). En ce qui concerne les œufs, la vitamine D se trouve presque exclusivement dans le jaune et présente, avec 34-58 µg/kg, une teneur comprise entre celle de la viande et du poisson. Normalement, le lait et les produits laitiers contiennent peu de vitamine D, à l'exception de ceux qui en sont artificiellement enrichis. En raison de leur teneur en matières grasses, ce sont le beurre et les fromages qui, avec jusqu'à 10 µg/kg, sont les plus riches en vitamine D.



La transformation d'un aliment a peu d'impact sur sa teneur en vitamine D, celle-ci présentant une assez bonne résistance à la chaleur et à l'oxydation. En revanche, un aliment exposé à la lumière peut voir sa teneur en vitamine D baisser de façon significative.

Il est globalement assez difficile – et quasiment impossible au quotidien – de couvrir ses besoins en vitamine D par le seul biais de l'alimentation. Sur la base d'une consommation de trois portions de produits laitiers plus une portion de viande, de poisson ou d'œufs, on obtient un apport en vitamine D d'environ 3 µg (produits laitiers + viande), 7 µg (produits laitiers + œufs) ou 49 µg (produits laitiers + poisson). C'est pourquoi, durant les périodes où notre organisme produit lui-même trop peu de vitamine D, il est recommandé de consommer des aliments enrichis ou des compléments alimentaires.

*Auteures:  
Alexandra Schmid et Barbara Walther  
Agroscope  
Institut des sciences alimentaires, ILM  
Berne*

**Autres informations:**

- Lien vers la publication originale en langue anglaise (téléchargement payant): <http://advances.nutrition.org/content/4/4/453.abstract>
- Rapport des experts de la Commission fédérale de l'alimentation concernant la vitamine D et recommandations de l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires OSAV: <http://www.blv.admin.ch/themen/04679/05065/05104/index.html?lang=fr>

