

Vitamine D : Apports et sources

Pourquoi est-ce important en médecine générale ?

L'apport en vitamine D (et en calcium) contribue à une prévention efficace de l'ostéoporose et est essentiel à la réussite d'un traitement contre l'ostéoporose.

Principales sources

Les apports quotidiens en vitamine D sont fonction des conditions locales d'ensoleillement et de l'exposition du sujet au soleil. En effet, la vitamine D est rare dans l'alimentation, on la retrouve notamment dans les poissons gras, le jaune d'œuf, les produits laitiers, etc.

Apports nutritionnels conseillés

Tranches d'âge	Apports conseillés (en µg/J)
Enfants 1-3 ans	10
Enfants 4-12 ans	5
Adolescents 13-19 ans	5
Adultes	5
Personnes âgées	10
Femmes enceintes et allaitantes	10

1 µg de vitamine D = 40 Ui