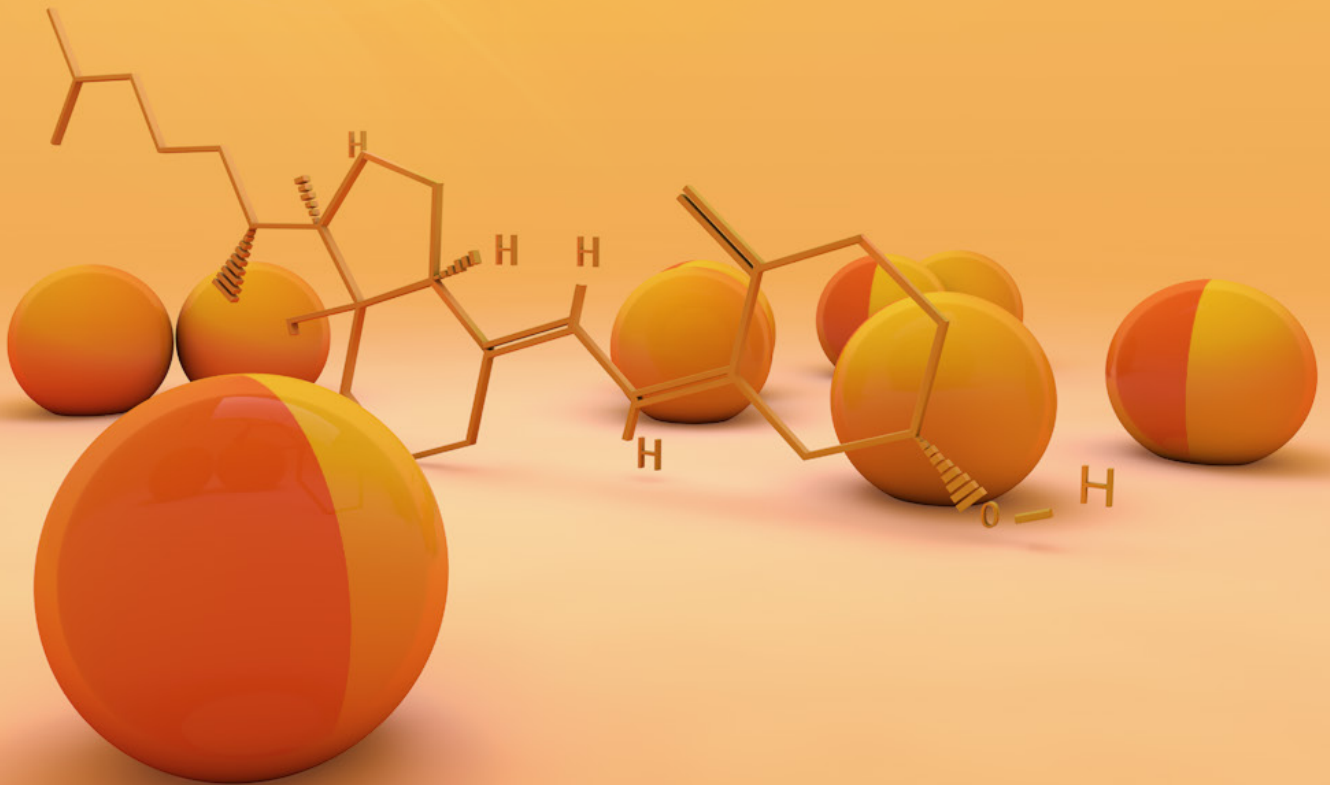


# VITAMINE D

Un nutriment essentiel pour **des os et des muscles**  
**en bonne santé**

**CONSOMMEZ-VOUS SUFFISAMMENT DE VITAMINE D**  
**PENDANT LA PANDÉMIE COVID-19?**



# LA VITAMINE D EST FABRIQUÉE PAR LA PEAU

lors d'une exposition aux rayons UV-B du soleil

L'exposition au soleil permet de couvrir  
**70 à 80% de nos besoins en vitamine D**



Une exposition régulière au soleil est recommandée -  
mais ne brûlez pas!



## COMMENT LA VITAMINE D AMÉLIORE LA SANTÉ OSSEUSE?

### FAVORISE

l'absorption du calcium dans  
l'intestin

### AMÉLIORE

la force musculaire



### AIDE À

### ASSURER

la minéralisation optimale  
de l'os

### RÉDUIT LES RISQUES

Des niveaux appropriés de  
vitamine D réduisent le risque  
de chutes et de fractures

## APPORT EN VITAMINE D & COVID-19

L'isolement en intérieur pourrait être responsable de l'insuffisance en vitamine D  
chez de nombreuses personnes



Quiconque est incapable de s'exposer au minimum  
15 à 30 minutes par jour directement au soleil, devrait  
pallier à ce manque par le biais d'un régime alimentaire  
adapté et/ou de suppléments en vitamine D.



À l'heure actuelle, il n'existe aucune preuve  
que la supplémentation en vitamine D aiderait  
à prévenir ou traiter l'infection au Covid-19

## QUI DEVRAIT ENVISAGER UNE SUPPLÉMENTATION?

- ▶ Les personnes à risque d'ostéoporose (généralement âgées de > 60 ans)
- ▶ Les personnes qui restent à l'intérieur et ne sont que peu exposées au soleil
- ▶ Les personnes ayant souffert d'une fracture traumatique minime
- ▶ Les personnes ayant la peau mate
- ▶ Les femmes enceintes ou allaitantes
- ▶ Les personnes obèses
- ▶ Les personnes sous traitement antiépileptique
- ▶ Les personnes avec des troubles de malabsorption

”  
IOF recommande aux **adultes âgés de 60 ans** ou plus de prendre un supplément de **800 à 1000 UI/jour**, car cela pourrait résulter en une amélioration de la force musculaire et une meilleure santé osseuse.  
”

## QUELS SONT LES PRINCIPAUX ALIMENTS SOURCES DE VITAMINE D?

- ▶ Le saumon, les sardines, le maquereau, le thon, l'huile de foie de morue, les champignons shiitake, le jaune d'oeuf
- ▶ Les aliments enrichis en vitamine D (le jus d'orange ou les céréales par exemple)

## ASSUREZ-VOUS DE CONSOMMER ASSEZ DE VITAMINE D!

### Les recommandations publiques relatives à l'apport en vitamine D

Groupe d'âge (en années)	Académie nationale de médecine (NAM)	Les recommandations publiques relatives à l'apport en vitamine D (IOF)
0-1	*	Non évalué
1-59	600 UI / jour	Non évalué
60-70	600 UI / jour	800 à 1000 UI / jour
71+	800 UI / jour	800 à 1000 UI / jour
Niveau cible de 25 (OH) D en nmol / l **	50 nmol / l pour la santé des os à tous les âges	50 nmol / l pour la prévention des chutes et des fractures

\* L'apport approprié est de 400 UI / jour

Le taux de vitamine D est évalué en mesurant le taux de 25-hydroxyvitamine D dans le sang



Notre vision est celle d'un monde sans fracture de fragilité,  
où une mobilité saine est une réalité pour tous

©2021 International Osteoporosis Foundation

9 rue Juste-Olivier • CH-1260 Nyon • Suisse

T +41 22 994 01 00

[info@osteoporosis.foundation](mailto:info@osteoporosis.foundation) • [www.osteoporosis.foundation](http://www.osteoporosis.foundation)