



Vitamine D: conseils pour la vie quotidienne

La vitamine D est liposoluble. Elle est importante pour une formation osseuse et dentaire saine, favorise l'absorption du calcium dans le sang à travers la paroi intestinale et favorise sa fixation dans les os. Bien que certains aliments comme les poissons gras, les champignons, les œufs et les produits laitiers contiennent de petites quantités de vitamine D, l'alimentation ne suffit pas à couvrir les besoins.

Valeurs de référence pour l'apport de vitamine D en Suisse

- Enfants, adolescents et adultes jusqu'à 65 ans, femmes enceintes et allaitantes: 15 µg/jour
- Adultes dès 66 ans: 20 µg/jour

Le soleil est la source principale de vitamine D. Sous l'influence de la lumière du soleil, le corps est capable de produire lui-même cette vitamine. Toutefois, le soleil n'est pas toujours une source suffisante:



Pendant les mois d'hiver, l'intensité du soleil ne suffit pas à produire assez de vitamine D.



Avec l'âge, la capacité de la peau à produire de la vitamine D diminue.



Les produits de protection solaire protègent la peau, mais réduisent aussi la synthèse de vitamine D.

Conseils pour absorber suffisamment de vitamine D



Passez régulièrement du temps à l'extérieur.



Pratiquez des activités physiques également à l'extérieur. Respectez les recommandations de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) en matière de protection solaire.



Adoptez une alimentation variée et équilibrée, conformément aux recommandations alimentaires suisses.



Avez-vous moins de 60 ans?
Discutez avec votre médecin de la possibilité de prendre des suppléments de vitamine D pendant l'hiver. Respectez la notice d'utilisation et les dosages.



Avez-vous 60 ans ou plus?
Discutez avec votre médecin de la possibilité de prendre des suppléments de vitamine D tout au long de l'année.

À quelle fréquence est-ce que je m'expose au soleil?

Est-ce que je mange des aliments qui contiennent de la vitamine D?



Vous trouverez les liens vers les sources sur notre site internet:
[swissmilk.ch/os](https://www.swissmilk.ch/os)

swissmilk