

Zeitschrift: Générations
Herausgeber: Générations, société coopérative, sans but lucratif
Band: - (2016)
Heft: 80

Rubrik: L'infographie : profitez du soleil pour faire le plein de vitamine D!

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

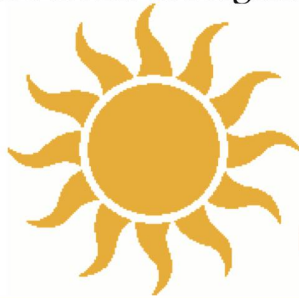
Download PDF: 30.03.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Profitez du soleil pour faire le plein de vitamine D !

Bonne pour la santé des os, la vitamine D est produite essentiellement grâce aux rayons du soleil. Mais inutile d'en abuser : en été, entre 10 et 15 minutes d'exposition des mains, des avant-bras et du visage à midi, deux à trois fois par semaine sans crème solaire, suffisent pour les besoins de l'organisme.

PAR MICHAEL BALAVOINE ET FRÉDÉRIC MICHIELS



SOLEIL 90%

ALIMENTS 10%

Le soleil, source de vitamine D3

Sous l'effet des rayons ultraviolets B (UVB), la peau produit une forme inactive de vitamine D3 à partir d'un dérivé du cholestérol normalement présent dans l'organisme. Environ 90 % de la vitamine D3 est synthétisée par cette voie.

Activation de la vitamine D3

Pour exercer ses effets sur l'organisme, la vitamine D3 doit être activée par le foie et les reins.

Absorption de calcium

Une des principales fonctions de la vitamine D3 active est de faciliter l'absorption intestinale du calcium, un composant nécessaire à la solidité du squelette humain.

Poissons gras (hareng, maquereau, saumon), margarine, jaune d'œuf, certains champignons ou aliments enrichis en vitamine D.

Apport alimentaire de vitamine D

Les 10 % non fournis par le soleil proviennent des aliments, surtout d'origine animale.

Absorption de la vitamine D

La vitamine D apportée par l'alimentation est partiellement absorbée par l'intestin grêle.

BON À SAVOIR

- La quantité de vitamine D nécessaire à l'organisme varie selon l'âge. L'Office fédéral de la santé publique (OFSP) indique une exposition au soleil moyenne d'environ 20 minutes trois fois par semaine (un peu plus chez les personnes à peau foncée) pour couvrir les besoins en vitamine D.
- L'hiver, en raison de l'ensoleillement moins important, la quantité de vitamine D disponible peut s'avérer insuffisante, notamment si les réserves accumulées durant l'été sont épuisées.