

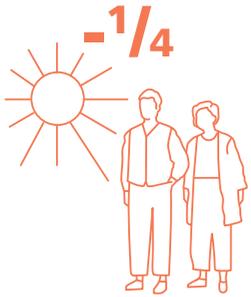
Vitamine D



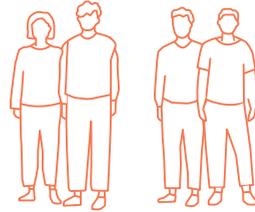
Office fédéral de
la sécurité alimentaire et
des affaires vétérinaires (OSAV)
Schwarzenburgstrasse 155
3003 Berne

Distribution :
www.publicationsfederales.admin.ch
No d'art. 341.851.F
10/2021

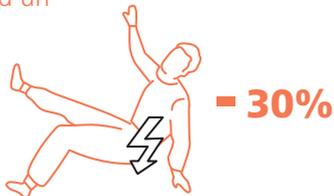
Une alimentation variée et équilibrée fournit tous les nutriments vitaux. Seule la vitamine D n'est pas apportée en quantité suffisante par les aliments.



Cette vitamine est un peu particulière car elle est synthétisée sous l'action des rayons du soleil sur la peau. En prenant de l'âge, la formation de la vitamine D par la peau se réduit d'un quart.



Environ la moitié de la population manque de vitamine D.



La vitamine D exerce une action sur les muscles et les os en les renforçant et en réduisant le risque de chutes et de fracture de la hanche.



Cette carence n'est pas perceptible, mais lorsqu'elle est prononcée, elle peut entraîner une faiblesse musculaire et une fragilité des os.



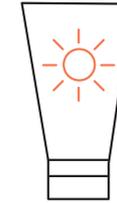
Elle peut également avoir des effets bénéfiques sur la santé dentaire, le système immunitaire, le cerveau et le cœur.



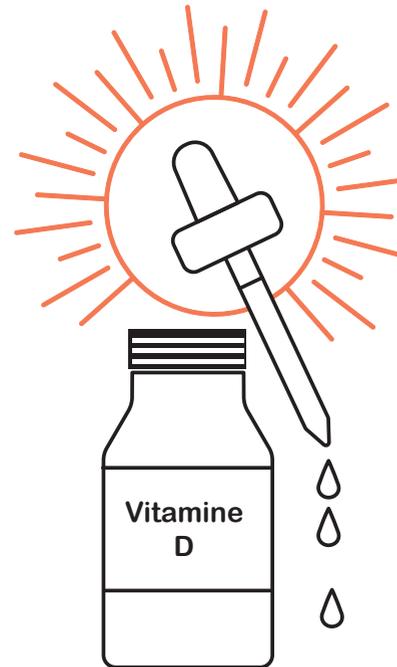
À partir de 65 ans, il est recommandé de prendre une dose de 800 unités internationales (UI)¹ de vitamine D par jour, sous forme de gouttes ou de gélules. Parlez-en au préalable avec votre médecin.

Vitamine D

Il s'agit d'un moyen simple d'assurer les apports nécessaires en vitamine D chez la plupart des seniors. En principe, il n'est pas nécessaire de déterminer son taux de vitamine D.



Il est également conseillé de sortir régulièrement prendre l'air tout au long de l'année, pour profiter du soleil et faire le plein d'énergie. Pendant l'été, il ne faut cependant jamais oublier de se protéger efficacement des rayons du soleil qui peuvent avoir des effets néfastes pour la peau.



Conserver une bonne santé musculaire aide à rester indépendant et autonome aussi longtemps que possible :

- Mangez des protéines à tous les repas, même au petit déjeuner
- Prenez de la vitamine D en supplément
- Faites une activité physique tous les jours

¹ l'unité internationale (UI) est une unité de mesure pour certaines vitamines.