

Confinement : Assurer un apport suffisant en vitamine D grâce à l'alimentation

Actualité du 17/04/2020

La vitamine D joue un rôle essentiel dans la qualité du tissu osseux et musculaire ainsi que dans le renforcement de notre système immunitaire. Dans le contexte actuel de l'épidémie de Covid-19, les défenses immunitaires peuvent être particulièrement sollicitées. Poissons gras, fromage, jaune d'œuf... la consommation de ces aliments riches permet d'assurer à notre corps un apport en vitamine D. L'Anses rappelle l'importance de veiller à un apport suffisant en cette période de confinement mais aussi tout au long de l'année, notamment **pour les personnes âgées, les personnes à peau mate voire foncée et les femmes ménopausées**. En effet, une insuffisance prolongée pour ces populations entraîne une santé osseuse fragile, augmentant alors les risques de fracture ainsi qu'une immunité affaiblie. L'Agence dresse la liste des aliments riches en vitamine D à déstocker de vos placards ou à ajouter dans votre panier lors des prochaines courses.

Une insuffisance en vitamine D augmente les risques de fracture

La vitamine D est essentielle au bon fonctionnement de notre organisme. Deux voies permettent de couvrir les besoins quotidiens en vitamine D : l'exposition au soleil et la consommation d'aliments riches en vitamine D. Un apport insuffisant en vitamine D peut entraîner une diminution de la masse osseuse et donc un risque accru de fracture. Ces risques sont d'autant plus élevés lorsque la pratique d'activité physique est réduite, comme cela peut être le cas en période de confinement.

Consommer deux portions de poissons par semaine dont une portion de poisson gras : une contribution majeure aux apports en vitamine D

La vitamine D se trouve dans un certain nombre d'aliments gras. Même hors période de confinement, il est important de consommer régulièrement ces aliments afin d'assurer à l'organisme un apport suffisant.

Quels sont les aliments riches en vitamine D ?

Cette vitamine est particulièrement présente dans :

- Les poissons gras : le hareng, les sardines, le saumon et le maquereau
- Les abats (notamment le foie)
- Le jaune d'œuf
- Les produits laitiers enrichis en vitamine D
- Le beurre et les margarines
- Le fromage
- La viande

L'Anses rappelle d'équilibrer et de varier notre alimentation tout au long de l'année et sans oublier les sources de vitamine D. Si vous avez la possibilité de manger du poisson frais, profitez-en. La période est également propice au déstockage des placards : boîtes de sardines, harengs, maquereaux et autres conserves de poissons sont riches en vitamine D.

Plus d'information sur les aliments apportant de la vitamine D : voir [la table Ciqua!](#).

Personnes âgées, à peau mate ou foncée, femmes ménopausées : une santé osseuse fragilisée, une immunité affaiblie, des risques plus élevés

Le risque d'apport insuffisant en vitamine D est plus élevé chez certaines personnes, pour lesquelles le confinement peut avoir des conséquences sur la santé osseuse **comme la diminution de la masse osseuse et ainsi un risque accru de fracture**.

L'Anses rappelle notamment l'importance d'assurer un apport alimentaire suffisant en cette vitamine chez les personnes à risque : les personnes âgées et les personnes à peau mate ou foncée, pour qui la

synthèse de cette vitamine via l'exposition au soleil est moins efficace, et les femmes ménopausées, dont le bouleversement hormonal entraîne une déminéralisation osseuse accroissant ainsi les risques de fracture.

Néanmoins, le recours aux compléments alimentaires contenant de la vitamine D peut exposer à des apports trop élevés, ce qui peut provoquer une hypercalcémie - taux élevé de calcium dans la circulation sanguine- entraînant la calcification de certains tissus, et ainsi avoir des conséquences cardiologiques et rénales.

- L'Agence rappelle que le recours aux compléments alimentaires afin de pallier le déficit éventuel de vitamine D doit se faire sur indication diététique ou médicale. D'autant plus que dans la grande majorité des cas, l'apport en vitamine D peut être assuré par l'exposition au soleil et l'alimentation. Il suffit alors d'être vigilant afin d'assurer un apport suffisant par ces deux voies.

Jardin, terrasse, balcon, fenêtre : s'exposer au soleil un quart d'heure par jour
En cas de confinement à domicile, *a fortiori* lorsqu'on ne dispose pas de jardin, la synthèse de vitamine D liée à l'exposition au soleil se trouve limitée. Au printemps, une exposition de 15 à 20 minutes des mains, des avant-bras et du visage assure toutefois l'apport journalier en vitamine D nécessaire pour couvrir les besoins d'un adulte en bonne santé. A défaut de jardin, de terrasse ou de balcon, il est possible de s'exposer au soleil depuis votre fenêtre ouverte, tout en prenant des précautions face à ses effets néfastes (coups de soleil).