

par Cristina Sutter, diététicienne du sport, Centre canadien multisport Pacifique

Novembre 2007

### Pourquoi la vitamine D est-elle importante?

La vitamine D ne ressemble à aucune autre vitamine. Le corps la transforme en hormone active et elle affecte la croissance et la performance des cellules. Nous savons que la vitamine D est nécessaire pour absorber le calcium, qu'elle fortifie les os et qu'elle améliore la force musculaire et l'équilibre. De nombreuses observations ont suggéré que la vitamine D stimule le système immunitaire et peut aider à prévenir le cancer.



### Un peu de soleil?

La vitamine D est aussi nommée « vitamine soleil » car elle est produite naturellement par la peau lorsque celle-ci absorbe des rayons UVB. Malheureusement, la plupart des Canadiens souffrent d'une carence en vitamine D en raison d'un manque de soleil pendant l'hiver.

### Êtes-vous à risque?

- Votre peau est-elle foncée?
- Est-ce que vous vous entraînez à l'intérieur?
- Est-ce que vous appliquez un écran solaire à tous les jours?
- Est-ce que vous souffrez d'un traumatisme médullaire?
- Est-ce que vous êtes entièrement couvert(e) pendant l'entraînement? (e.g. skieurs)
- Est-ce que vous vivez au Canada pendant l'hiver?

### Combien de vitamine faut-il?

Si vous avez répondu « oui » à l'une de ces questions, prenez un supplément de vitamine D pour obtenir votre dose quotidienne de vitamine soleil. D'avril à septembre, on recommande de consommer 600 UI par jour. D'octobre à mars, alors que le Canada ne reçoit pas de rayons UVB, on recommande de consommer 1000 UI par jour. N'oubliez pas, si vous allez au Mexique ou en Amérique du Sud pendant l'hiver, il n'est pas nécessaire d'augmenter la dose de vitamine. Il est déconseillé de consommer plus de 2000 UI de vitamine D par jour.

### Quel supplément devriez-vous prendre?

La plupart des multivitamines/minéraux contiennent 200 ou 400 UI de vitamine D. Les marques suivantes vendent des suppléments de vitamine D en dose de 400 UI et 1000 UI : Natural Factors, Jamieson et Swiss. On rappelle aux athlètes qu'ils seront tenus responsables du contenu de leur échantillon d'urine au moment d'un contrôle de dopage et que la consommation de suppléments est à leur propre risque.

### Où peut-on s'en procurer?

La plupart des aliments contiennent des vitamines, mais la vitamine D est plus difficile à trouver. On la retrouve seulement dans le poisson, le jaune d'œuf et les produits laitiers fortifiés.

Pour de plus amples renseignements sur la vitamine D, veuillez consulter un diététicien du sport de Centre canadien multisport Pacifique

### Combien de SOLEIL vous faut-il?

Vous pouvez obtenir votre dose quotidienne de vitamine D lors d'une journée ensoleillée. Exposez votre visage et vos bras au soleil de 15 à 30 minutes, puis appliquez un écran solaire pour prévenir le cancer de la peau et les coups de soleil. Pour profiter des rayons adéquats, sortez sur l'heure du midi, au moment où la taille de votre ombre est inférieure à votre taille réelle.

### Sources alimentaires de vitamine D

Aliment	Portion	Vitamine D
Saumon sockeye, cuit	100g 3,5 oz	906 UI
Saumon sockeye en conserve, avec os et liquide	100g 3,5 oz	780 UI
Saumon rose en conserve, avec os et liquide	100g 3,5 oz	581 UI
Saumon kéta en conserve, avec os et liquide	100g 3,5 oz	269 UI
Sardines du Pacifique, égouttées, avec os	100g 3,5 oz	480 UI
Huile de foie de morue	5 ml 1 c à thé	400 UI
Huîtres du Pacifique, bouillies ou à la vapeur	100g 3,5 oz	320 UI
Halibut, Atlantique ou Pacifique, cuit ou grillé	100g 3,5 oz	192 UI
Lait fortifié	250ml 1 t	111 UI
Lait de riz ou de soya	250ml 1 t	88 UI
Thon blanc en conserve, dans l'eau, salé, égoutté	100g 3,5 oz	80 UI
Margarine fortifiée	10ml 2 c à thé	60 UI
Thon léger en conserve, dans l'eau, salé, égoutté	100g 3,5 oz	48 UI
Jeune d'œuf	1	26 UI
Yogourt	100ml 3.5 oz	20 UI

## Propulser la Performance Sportive

Le Centre canadien multisport Pacifique, de concert avec le réseau des centres PacificSport, offre des programmes de performance sportive qui aident les athlètes et les entraîneurs à décrocher des médailles pour le Canada. Le Centre canadien multisport Pacifique encadre ses partenaires sportifs nationaux et provinciaux et participe à l'élaboration d'un système robuste favorisant le développement des athlètes, des entraîneurs, des équipes d'amélioration de la performance et des installations sportives. [www.cspacific.ca](http://www.cspacific.ca)