

Vitamine A

Propriétés

- Egalement appelée rétinol.
- Liposoluble.
- En présence d'oxygène, est sensible à la chaleur et à la lumière.
- Les pertes lors de la préparation culinaire sont d'environ 20%.
- Ne se trouve que dans les denrées d'origine animale. Les denrées végétales contiennent un précurseur de la vitamine A (provitamine A) le bêta-carotène, qui est partiellement transformé en vitamine A dans l'organisme.

Fonctions

- Est indispensable à une bonne vision.
- Protège la peau et les muqueuses.
- Joue un rôle important dans les processus de reproduction, de croissance, de différenciation et de défense immunitaire.

Symptômes de carence

- Mauvaise vision nocturne. Diminution de l'acuité visuelle.
- Peau sèche et rugueuse. Cheveux et ongles cassants.
- Susceptibilité aux infections accrue.
- Ralentissement de la croissance chez l'enfant.

Risques en cas de surdosage

- La consommation quotidienne maximale considérée sans risque pour un adulte est de 3 mg.
- Un surdosage aigu se manifeste par des maux de tête.
- Un surdosage chronique entraîne des modifications de la peau, une jaunisse, un grossissement du foie pouvant mener à une cirrhose, ainsi que des modifications osseuses douloureuses.



Apports quotidiens recommandés

Enfants	filles	1,0 mg	garçons	1,1 mg
Adolescents	filles	0,9 mg	garçons	1,1 mg
Adultes	femmes	0,8 mg	hommes	1,0 mg
Femmes enceintes (dès le 4 ^e mois)		1,1 mg		
Femmes allaitantes		1,5 mg		

Remarque: il n'est pas certain qu'un excès de vitamine A soit tératogène (risque de malformation), comme cela a été démontré chez l'animal. Mais par sécurité, une femme enceinte ne devrait pas consommer plus de 3 mg de vitamine A par jour.

La dose quotidienne pour un homme (1,0 mg) est contenue dans:



3 g de foie de porc



130 g de beurre



220 g de thon



280 g de crème entière



310 g de camembert



340 g de gruyère



480 g de rognons de veau



500 g d'anchois à l'huile, égouttés



640 g de sérum de crème



2,2 l de lait entier



9 œufs