

Vitamine E

Propriétés

- Egalement appelée tocophérol.
- Est liposoluble.
- En présence de graisse rance, est sensible à l'oxygène.
- Les pertes dues à la préparation culinaire sont d'environ 10%.
- Elle n'est synthétisée que par les plantes. Par la chaîne alimentaire, elle se retrouve, en faibles quantités, dans les denrées animales.

Fonctions

- Elle agit comme antioxydant et protège les lipides dans le sang, les membranes cellulaires et l'ADN (matériel génétique). L'action de la vitamine E est renforcée en présence d'autres antioxydants (vitamine C, sélénium, bêta-carotène).

Symptômes de carence

- L'excès de radicaux libres et la peroxydation lipidique accrue qui résultent d'une carence en vitamine E ont des conséquences pathologiques variées sur les fonctions membranaires, le métabolisme musculaire et le système nerveux.

Risques en cas de surdosage

- La consommation quotidienne maximale considérée sans risque pour un adulte est de 200 mg.
- De très grosses doses (plus de 800 mg par jour) peuvent inhiber l'agrégation des plaquettes et ralentir ainsi la coagulation sanguine.



Apports quotidiens recommandés estimés

Enfants	filles	12 mg-équivalents*
	garçons	14 mg-équivalents*
Adolescents	filles	12 mg-équivalents*
	garçons	15 mg-équivalents*
Adultes	femmes	12 mg-équivalents*
	hommes	14 mg-équivalents*
Femmes enceintes		13 mg-équivalents*
Femmes allaitantes		17 mg-équivalents*

* Il existe plusieurs composés naturels de vitamine E, dont l'alpha-tocophérol, qui est le plus important pour l'homme. L'effet de chaque autre composé a été comparé à celui de l'alpha-tocophérol. Il en résulte la notion de mg-équivalents.

Remarque: les besoins augmentent avec la consommation d'acides gras polyinsaturés (poisson par exemple).



La dose quotidienne pour un homme (14 mg) est contenue dans:

10–270 g d'huile (10 g huile de germes de blé, 30 g d'huile de colza, 35 g d'huile de tournesol, 80 g d'huile d'arachide, 270 g d'huile d'olive)



30 g de graines de tournesol



55 g de noisettes



60 g d'amandes



65 g de germes de blé



80 g de mayonnaise



80 g de margarine



230 g de fenouil



350 g de mûres