

LA VITAMINE A

La vitamine santé

Source : www.lanutrition.fr

La vitamine A ou rétinol aide à prévenir la mortalité infantile et améliore la croissance des enfants atteints de maladies infectieuses. LaNutrition.fr vous dit tout sur cette vitamine.

Pourquoi ?

- Prévenir la mortalité infantile 
- Améliorer la croissance des enfants atteints de maladies infectieuses 
- Améliorer la survie des enfants porteurs du VIH 
- Traiter la rétinite pigmentaire 
- Prévenir les risques de la prématurité 
- Traiter certaines leucémies 
- Augmenter l'efficacité des traitements de la tuberculose 
- Prévenir la cataracte 

 = efficacité

Pour qui ?

- Les femmes enceintes
- Les femmes qui souffrent de syndrome prémenstruel
- Les végétariens
- Les personnes âgées
- Les diabétiques

Qu'est-ce que la vitamine A ?

La vitamine A est une vitamine liposoluble que l'on trouve sous différentes formes :

- le rétinol directement utilisable par le corps
- le bêta-carotène ou provitamine A transformé dans l'organisme en vitamine A

Ce que la vitamine A peut faire pour vous

Prévenir la mortalité infantile dans les pays en voie de développement.

Chez des enfants de plus de six mois qui manquent de vitamine A, une supplémentation réduit la mortalité de 23 à 30%.

Améliorer la croissance des enfants atteints de maladies infectieuses

Des suppléments de vitamine A donnés à intervalle régulier (tous les 4 mois) à des enfants de moins de 5 ans préviennent les retards de croissance des enfants atteints de malaria, de dysenterie et/ou contaminés par le HIV.

Améliorer la survie des enfants porteurs du VIH 🧑🧑🧑

La vitamine A soutient le système immunitaire en stimulant les globules blancs et en augmentant l'activité des anticorps. Les enfants porteurs du virus VIH ont des taux de vitamine A souvent bas. Quelques études suggèrent que des suppléments de cette vitamine peuvent réduire le risque de décès chez ces enfants. L'administration de vitamine A pendant la grossesse ne semble pas prévenir la transmission du virus à l'enfant.

Traiter la rétinite pigmentaire 🧑🧑🧑

La rétinite pigmentaire est un ensemble de maladies génétiques qui se traduisent par la perte progressive des cellules photoréceptives de la rétine. Aujourd'hui, c'est l'alimentation et la supplémentation qui constituent le seul véritable traitement de la maladie.

Prévenir les risques liés à la prématurité 🧑🧑

Des études ont montré qu'une supplémentation en vitamine A chez les grands prématurés diminue de 7% le risque de mortalité. Elle réduit aussi le risque de maladie pulmonaire fréquente chez ces enfants.

Traiter certaines leucémies 🧑🧑

Des études suggèrent qu'une dose modeste de vitamine A (associée à de la chimiothérapie) peut améliorer la survie dans la leucémie myéloïde chronique (CML) qui représente 3% à 5% des cas de leucémie chez les enfants.

Augmenter l'efficacité des traitements de la tuberculose 🧑

Pour l'instant, les études n'ont pas montré une amélioration chez des enfants tuberculeux déficients en vitamine A. En revanche, certaines montrent qu'un mélange de zinc et de vitamine A améliore l'efficacité des traitements standards de la tuberculose.

Prévenir la cataracte 🧑

Selon un petit nombre d'études, les suppléments de vitamine A réduiraient le risque de cataracte, opacification du cristallin qui conduit à une baisse progressive de la vision. Mais il semble qu'une supplémentation en multi-vitamine soit plus cohérente dans le cadre plus global d'une « assurance santé » qui dépasse la prévention de ces maladies.

Nos besoins en vitamine A

Les quantités sont mesurées en Unités Internationales (UI) ou en équivalents rétinol (ER ; 1 ER= 3,33 UI).

	LaNutrition.fr	Afssa
Nourrissons	375	350
1 à 3 ans	400	400
4 à 6 ans	500	450
7 à 9 ans	600	500
10 à 12 ans	650	550

13 à 15 ans (garçons)	800	700
13 à 15 ans (filles)	700	600
16 à 19 ans (hommes)	900	800
16 à 19 ans (femmes)	700	600
Adultes (hommes)	900 (dont 50% de provitamine A)	800
Adultes (femmes)	700 (dont 50% de provitamine A)	600
Femmes enceintes	800	700
Femmes allaitantes	1100	950

Les sources de vitamine A

On trouve la vitamine A dans le foie, l'huile de foie de poissons, les œufs et les laitages. Les principales sources de bêta-carotène sont les tomates, les choux, les carottes, les légumes verts (épinards, brocolis), les abricots, les potirons et les melons.

Mode d'emploi

Des suppléments peuvent être nécessaires dans les cas suivants:

- enfants atteints de maladies infectieuses : de 600 000 à 800 000 UI sur une période de 3 à 4 mois
- enfants infectés par le VIH : 100000 UI de 6 à 11 mois et 200000 UI tous les 3 à 6 mois après l'âge d'un an.
- la rétinite pigmentaire : 15000 UI/jour
- Prévenir les risques liés à la prématurité : de 60 000 à 100000 UI/jour
- Traiter certaines leucémies : 50 000 UI/jour
- Augmenter l'efficacité des traitements de la tuberculose : 5000 UI de vitamine A avec 15 mg de zinc
- Prévenir la cataracte : préférer un supplément multivitaminique

Précautions

Si vous consommez quotidiennement des quantités importantes de protéines animales, d'abats et de légumes assaisonnés ou cuits, si vous n'êtes ni fumeur ni alcoolique, vous n'avez probablement pas besoin de suppléments.

Effets secondaires

Ne pas dépasser 1000 ER soit 3330 UI ou encore 1mg de vitamine A par jour en supplémentation. Si vous consommez trop de vitamine A vous vous exposez à une intoxication aiguë (maux de tête, nausées, vomissements, vertiges...) et pour les femmes enceintes à des malformations fœtales. Enfin, les connaissances actuelles ne permettent pas fixer une dose à partir de laquelle le risque d'ostéoporose pourrait augmenter.

Déconseillé à

- Aux femmes enceintes (risque de malformations fœtales)

- Aux femmes sous contraception orale
- Aux personnes sous anticoagulants
- Les buveurs d'alcool

Vous pouvez prendre de la vitamine A avec :

Les antiacides. En effet, une étude suggère qu'une combinaison de vitamine A et d'antiacide est plus efficace que le seul médicament pour soigner les ulcères. (10)

Marques conseillées

Huile de foie de morue Arkopharma (400 à 600 UI/gélules)

Natural Vitamin A 10 000 IU Biovéa

Maladies associées

- Maladies infectieuses
- VIH
- Rétinite pigmentaire
- Prématuration
- Leucémies
- Tuberculose
- Cataracte