

# À la découverte de la vitamine D :

# des sources pour chaque saison



La vitamine D peut être obtenue en consommant certains types d'aliments et de suppléments et il s'agit du seul nutriment qui peut être synthétisé par le corps lorsqu'il est exposé au soleil.

Au Canada, le risque de carence en vitamine D fait **plus que doubler** pendant les mois d'hiver.

Une carence en vitamine D<sup>1</sup> est associée à une **diminution du contenu minéral** des os et à un risque accru de rachitisme<sup>2</sup> chez les enfants et les adolescents, à un **risque accru d'ostéomalacie**<sup>3</sup> chez les jeunes adultes et les adultes d'âge moyen, et à un risque accru de fractures chez les personnes âgées.



5 %

Du 1<sup>er</sup> avril au 31 octobre

13 %

Du 1<sup>er</sup> novembre au 31 mars



## Qui au Canada est exposé à un risque de carence en vitamine D?

Environ **1 personne sur 10** âgée de **14 à 50 ans**



10 %

Les hommes davantage que les femmes



7 %

Environ **1 personne sur 5** d'ascendance **noire, asiatique de l'Est ou du Sud-Est, moyen-orientale ou sud-asiatique**

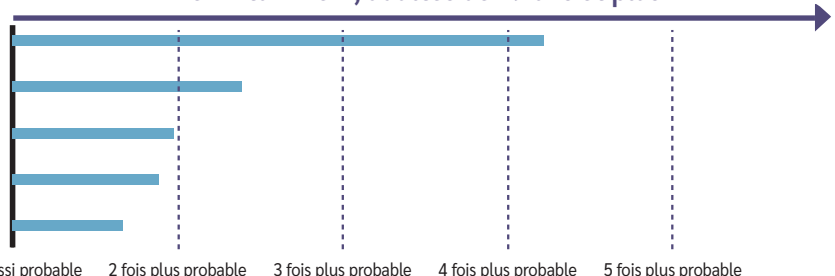


La consommation régulière d'aliments et de boissons contenant de la vitamine D aide à maintenir des niveaux adéquats de vitamine D

### Comportement

Prise de suppléments  
Consommation quotidienne de boissons fortifiées à base de plantes  
Consommation hebdomadaire de poisson  
Consommation quotidienne de lait de vache  
Consommation quotidienne de margarine

Augmentation de la probabilité d'avoir un apport suffisant en vitamine D, adultes de 19 ans et plus



1. L'apport en vitamine D risque d'être insuffisant lorsque la concentration sérique de 25-hydroxyvitamine D (25(OH)D), un indicateur du statut de vitamine D d'une personne, est inférieur à 30 nmol/l.

2. Maladie qui touche les enfants, le rachitisme se manifeste par un ramollissement et un affaiblissement des os, et est généralement dû à une carence en vitamine D.

3. Maladie qui touche les adultes, l'ostéomalacie se manifeste par un ramollissement et un affaiblissement des os, et est généralement dû à une carence prolongée en vitamine D.

Sources : Statistique Canada, Enquête canadienne sur les mesures de la santé, 2012 à 2019; Weiler, H. A. et coll., 2023, « Vitamin D Status of People 3 to 79 Years of Age from the Canadian Health Measures Survey 2012-2019 », *The Journal of Nutrition*, n° 153, p. 1150-1161.