

# Vitamine D naturelle : quels aliments privilégier ?

Publié le 07/01/2021

3 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



**Vous souhaitez connaître les aliments qui contiennent le plus de vitamine D afin d'augmenter vos apports journaliers ? Découvrez sans plus tarder le classement des 20 aliments les plus intéressants.**

## Comment fixer la vitamine D ?

La vitamine D est une vitamine un peu particulière. En effet, si la majorité des autres vitamines (A, B ou C notamment) proviennent exclusivement de l'alimentation, la vitamine D possède elle, une double origine. Elle est synthétisée d'une part par ce que nous mettons dans notre assiette et par l'organisme d'autre part, sous l'effet des rayons du soleil (plus particulièrement les UVB). Problème en hiver : la luminosité nous fait défaut. Nous passons la journée à travailler dans des lieux relativement sombres et notre activité physique se résume généralement à une séance en salle de sport ou à la maison... tout cela est donc peu propice à l'[exposition au soleil](#). Bien que le corps possède des réserves de vitamine D fabriquées pendant les beaux jours, ce n'est pas toujours suffisant pour faire face à la saison froide. Selon l'Étude Nationale Nutrition Santé, 80% des Français présenteraient un déficit en vitamine D.

La fonction musculaire et la santé des articulations dépendent également d'un apport suffisant en **vitamine D**. Une carence en cette vitamine peut entraîner des problèmes musculaires, augmenter le risque de chutes et provoquer une fatigue accrue. Un bon dosage de vitamine D est crucial pour le bon fonctionnement des reins et des muscles, aidant ainsi à maintenir une bonne mobilité et à prévenir les douleurs articulaires.

## Où trouver de la vitamine D ? La liste des aliments riches en vitamine D

Votre apport en vitamine D peut être compensé par une alimentation riche en vitamine D (la référence nutritionnelle étant de 15 µg/j pour les hommes et les femmes adultes).

Les ingrédients riches en vitamine D, tels que les poissons gras, les jaunes d'œufs et certains produits laitiers, peuvent également être utilisés en **complément** pour assurer un apport suffisant en cette vitamine vitale. Une alimentation bien équilibrée aide à prévenir les carences et à soutenir la santé osseuse et générale, notamment chez les groupes les plus vulnérables.

De plus, la vitamine D joue un rôle crucial dans l'absorption du **calcium**, ce qui est particulièrement important pour les femmes enceintes et les personnes âgées. En effet, une absorption adéquate du calcium est essentielle pour maintenir la vitalité et renforcer l'immunité de toute la famille.

Néanmoins, les aliments contenant une quantité significative de vitamine D sont assez rares (les poissons gras sont ceux qui en contiennent le plus). Ce qui peut aussi expliquer pourquoi les déficiences en vitamine D sont fréquentes...



Vitamine D3 1000 UI

96% of 100

(627)

Faites le plein de vitamine D. Parfaitement adaptée aux besoins des adultes et des adolescents 1 seule goutte = 1000 UI\*

[En savoir plus](#)

Retrouvez ci-dessous la liste des aliments les plus riches en vitamine D. Elle s'appuie sur la table Ciquial, la base de données de référence sur la composition nutritionnelle des aliments en France.

- **L'huile de foie de morue** : parfois associée à de mauvais souvenirs d'enfance, c'est pourtant l'aliment le plus intéressant avec 250 µg de vitamine D pour 100 g. Si son goût vous incommode, vous pouvez opter pour des capsules d'[huile de foie de morue](#).
- **Le hareng** : en tant que poisson gras, le hareng est une excellente source de vitamine D. C'est lorsqu'il est fumé au naturel qu'il en contient le plus avec 22 µg pour 100 g contre 13,2 µg pour la même quantité lorsqu'il est mariné et 10,8 µg lorsqu'il est grillé.
- **L'espadon** : ce poisson semi-gras à chair ferme contient 16,6 µg de vitamine D pour 100 g. La meilleure façon de le consommer pour profiter de tous ses bienfaits ? Rôti ou cuit au four.
- **La truite arc-en-ciel** : avec son joli nom et ses 15 µg de vitamine D pour 100 g, ce poisson d'eau douce est intéressant à déguster rôti ou cuit au four.
- **La sardine** : souvent proposée en conserve, elle permet de couvrir facilement le besoin journalier en vitamine D si l'on en consomme en moyenne une boîte par jour. Elle contient 13 µg pour 100 g en conserve avec de la sauce tomate, et 10,8 µg pour 100 g avec de l'huile. Elle est aussi bénéfique grillée avec 12,3 µg de vitamine D pour 100 g.
- **Le saumon** : le saumon en conserve est un bon produit à ajouter sur votre liste de courses. Il contient 13 µg de vitamine D pour 100 g. Cuit à la vapeur, sa teneur en vitamine D diminue légèrement avec 8,7 µg pour 100 g.
- **Le maquereau** : avec une teneur moyenne de 12,3 µg de vitamine D pour 100 g quand ils sont frits, les maquereaux sont une source de vitamine D à ne pas négliger.
- **L'œuf** : pour changer des poissons gras, pensez aux œufs ! La vitamine D se trouve principalement dans le jaune avec 11,4 µg pour 100 g.
- **La margarine** : elle est à consommer avec modération car très riche en matières grasses (80%). Toutefois, elle contient 10 µg de vitamine D pour 100 g.
- **La perche** : ce poisson d'eau douce contient 9 µg de vitamine D pour 100 g quand il est rôti ou cuit au four.
- **Le thon** : c'est le plus maigre des poissons gras. Cru, il contient 7,8 µg de vitamine D pour 100 g. En boîte, sa teneur passe à 6,1 µg pour 100 g.
- **La dorade** : souvent à la carte au restaurant, ce poisson cru contient 7,15 µg de vitamine D pour 100 g. Cuit au four, il passe à 5,71 µg pour 100 g.
- **Le saumon fumé** : un ingrédient festif qui contient 5,45 µg de vitamine D pour 100 g.
- **Les champignons** : c'est l'un des rares végétaux à contenir de la vitamine D ! Les chanterelles et les girolles crues en contiennent 5,3 µg pour 100 g, contre 5,1 µg pour les morilles et 3,1 µg pour les cèpes.
- **Les pétales de maïs nature** : idéales pour inviter la vitamine D au petit-déjeuner, elles contiennent 4,2 µg pour 100 g.
- **Le fromage blanc** : on trouve aussi de la vitamine D dans les produits laitiers. Le fromage blanc 3% en contient 4 µg pour 100 g.
- **Le foie gras de canard** : aliment incontournable des [repas de fêtes](#), il contient 2,75 µg de vitamine D pour 100 g.
- **Le chocolat noir** : quand on le choisit avec 70% de cacao minimum, il contient en moyenne 2,16 µg de vitamine D pour 100 g. A titre de comparaison, le chocolat au lait en tablette en contient 1,5 µg pour 100 g.
- **Le fromage frais type petit suisse 2 à 3% de matière grasse** : avec 1,96 µg pour 100 g, voilà une façon régressive de consommer de la vitamine D.
- **Le yaourt 0%** : avec 1,83 µg pour 100 g, il s'intègre facilement au menu lors du petit-déjeuner, du dessert ou du

goûter .

Afin d'évaluer vos besoins, parlez-en à votre médecin.

Bon à savoir avant d'entamer une complémentation en vitamine D : les doses liquides et administrées quotidiennement sont plus efficaces. Il a été démontré qu'une prise unique au cours de l'hiver, reste inefficace sur la réduction du risque d'infection.

Le Laboratoire Lescuyer propose quatre compléments alimentaires à base de vitamine D, formulés pour un usage quotidien : [VITAMINE D3 400 UI](#) à destination des enfants, [VITAMINE D3 1000 UI](#) et [VITAMINE D3 1000 UI VÉGÉTALE](#) à destination des adultes et [VITAMINE D3 2000 UI](#) pour les besoins accrus.

\*Hoogendijk WJ et al., "Depression is associated with decreased 25-hydroxyvitamin D and increased parathyroid hormone levels in older adults", Arch Gen Psychiatry, mai 2008.

\*\*Bertone-Johnson ER et al., "Vitamin D intake from foods and supplements and depressive symptoms in a diverse population of older women", Am J Clin Nutr, octobre 2011.

\*\*\*Annweiler C et al., "Higher vitamin D dietary intake is associated with lower risk of Alzheimer's disease: a 7-year follow-up", J Gerontol A Biol Sci Med Sci, 2012.

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER  
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

## Ces articles pourraient vous intéresser



1. Catégorie Vitamines et minéraux ,

## Vitamine D : de nombreux rôles à jouer pour notre santé

15/08/2021

6 minutes de lecture

Zoom sur cette vitamine indispensable à notre organisme.

[Lire la suite](#)



2.

Catégorie Système immunitaire ,

## **Pourquoi faire le plein de vitamine D au quotidien ?**

01/11/2020

2 minutes de lecture

Nous avons tous une déficience en vitamine D. Découvrez dans cet article comment combler ce manque par différents moyens.

[Lire la suite](#)



3.

Catégorie Vitamines et minéraux ,

## **Le manque de vitamine D en hiver**

30/01/2018

3 minutes de lecture

Les causes d'un manque de vitamine D sont diverses : faible ensoleillement, aliments inadaptés... Pour face à ce manque, il existe des compléments alimentaires.

[Lire la suite](#)