

Oligo-élément de la semaine : vitamine E

Vitamine E

La **vitamine E** joue un rôle essentiel dans la protection de la membrane de toutes les cellules de l'organisme. Elle est antioxydante, c'est-à-dire qu'elle contribue à la neutralisation des radicaux libres dans l'organisme. De plus, elle empêche ou réduit l'oxydation des lipoprotéines de faible densité (LDL). Cette oxydation des LDL est associée à l'apparition de l'athérosclérose et donc aux maladies cardiovasculaires. La vitamine E a aussi des propriétés anti-inflammatoires, antiplaquettaires et vasodilatatrices. Ces effets, qui ne sont pas reliés à son activité antioxydante, jouent également un rôle cardioprotecteur.

Le corps absorbe mieux la forme naturelle de la vitamine E que la forme synthétique, 400 UI de vitamine E sous forme naturelle équivalent à 600 UI sous forme synthétique donc prendre 1 ½ dose de suppléments de synthèse [1].

Symptôme de carence

Carence rare, associée à un problème d'absorption des lipides. Anémie (bris des globules rouges), dégénérescence musculaire et nerveuse, difficulté à marcher, douleur aux mollets [2].

Dosage

	Apport nutritionnel recommandé (ANR)
Bébés 0-6 mois	4 mg*
Bébés 7-12 mois	5 mg*
Bébés 1-3 ans	6 mg
Enfants 4-8 ans	7 mg
Garçons 9-13 ans	11 mg
Filles 9-13 ans	11 mg
Garçons 14-18 ans	15 mg
Filles 14-18 ans	15 mg
Hommes 19-50 ans	15 mg
Femmes 19-50 ans	15 mg

Hommes 50 ans et +	15 mg
Femmes 50 ans et +	15 mg
Femmes enceintes	15 mg
Femmes qui allaitent	19 mg

Oligo-élément de la semaine : vitamine E

Sources

	Aliments	Portions	(mg)
1	Huile de germe de blé	15 ml (1 c. à table)	21 mg
2	Amandes non blanchies, rôties à sec ou dans l'huile, ou déshydratées	60 ml (1/4 tasse)	9-18 mg
3	Graines de tournesol rôties à sec	60 ml (1/4 tasse)	8 mg
4	Noisettes, avelines non blanchies, rôties à sec	60 ml (1/4 tasse)	5-8 mg
5	Huile de tournesol	15 ml (1 c. à table)	6 mg
6	Huile de carthame	15 ml (1 c. à table)	5 mg
7	Céréales à déjeuner, 100 % son (type All Bran)	30 g (1 oz)	3-5 mg
8	Noix de pin (pignons) séchées	60 ml (1/4 tasse)	3 mg
9	Arachides rôties dans l'huile	60 ml (1/4 tasse)	2-3 mg
10	Pâte de tomates en conserve	60 ml (1/4 tasse)	3 mg

11	Purée de tomates en conserve	125 ml (1/2 tasse)	3 mg
12	Noix du Brésil séchées	60 ml (1/4 tasse)	2 mg
13	Noix mélangées, rôties à l'huile ou à sec	60 ml (1/4 tasse)	2 mg
14	Rogue (oeufs de poissons), espèces diverses	30 ml (2 c. à table)	2 mg
15	Son de maïs ou de blé, brut	30 g (1 oz)	2 mg
16	Huile d'arachide, d'olive, de canola ou de maïs	15 ml (1 c. à table)	2 mg
17	Avocat	½ avocat (100 g)	2 mg
18	Sardines en conserve, avec arêtes	100 g (3 ½ oz)	2 mg
19	Asperges, bouillies ou crues	125 ml (1/2 tasse)	1-2 mg
20	Épinards bouillis	125 ml (1/2 tasse)	1-2 mg

Tableau des meilleures sources de vitamine E [1].

Références

[1] <http://www.passeportsante.net/>

[2] Coach expert – Alimentation sportive II