

# SUPPLEMENTS DE VITAMINE D DANS LE SPORT

SWISS  
SPORTS  
NUTRITION  
SOCIETY

**50 % des athlètes d'élite en Suisse sont carencés en vitamine D**

**Quand est-ce que la carence est possible ?**



**Lors de faible ensoleillement\***  
par ex : excès de crème solaire,  
sports d'intérieur, peau foncée

\*la vitamine D est produite par la peau grâce au soleil

**Comment diagnostiquer ?**



**Mesurer le taux sanguin de vit. D**  
Objectif : 75 nmol/L

**Comment corriger ?**



**Avec le soleil\*, des suppléments  
ou certains aliments**

\*difficile en hiver en raison du faible ensoleillement