

# FEUILLE D'INFORMATION

## Vitamine E

Auparavant, on appelait vitamine E un groupe de 8 vitamines liposolubles qui avaient un effet similaire. Ces dernières années, on ne désigne plus qu'une seule de ces 8 substances par le terme de vitamine E : l' $\alpha$ -tocophérol.

### Généralités

La vitamine E est un bon exemple de l'accroissement des connaissances dû aux nouvelles recherches et de la nécessité qui en découle d'adapter les évaluations ou les recommandations concernant un nutriment. Jusqu'à récemment, les recommandations et les teneurs dans les bases de données nutritionnelles étaient présentées sous forme d'équivalents de la vitamine E et comprenaient 8 substances différentes ayant des effets similaires, qui étaient comptabilisées ensemble.

Aujourd'hui, les recommandations ne concernent plus qu'une seule de ces substances, l' $\alpha$ -tocophérol. Il est aujourd'hui difficile de comparer les recommandations et la consommation de vitamine E, car pratiquement toutes les données relatives à la vitamine E dans les bases de données nutritionnelles sont encore présentées sous forme d'équivalents de vitamine E ou de  $\alpha$ -tocophérol et représentent la somme des 8 substances.

### Fonction dans le corps

L' $\alpha$ -tocophérol fait partie du système de protection dit anti-oxydant et protège notamment les acides gras polyinsaturés intégrés dans les membranes cellulaires.<sup>1</sup>

### Apports recommandés

La valeur indicative de l'apport quotidien en  $\alpha$ -tocophérol est de 11 à 13 mg pour un adulte en bonne santé. Cependant, les besoins exacts ne sont pas encore connus.

Référence	Femme	Homme	Upper Level
DACH	12 mg ATE*	15 mg ATE	300 mg ATE
LIV	12 mg		-
EFSA	11 mg	13 mg	300 mg ATE
DRI	15 mg	15 mg	1000 mg

Tab. 1 : Valeurs indicatives pour l'apport quotidien en vitamine E pour les adultes en bonne santé.

\* Apports recommandés encore présentés sous forme d'anciens équivalents en  $\alpha$ -tocophérol (ATE).

DACH : valeurs de référence des pays germanophones

EFSA : Autorité européenne de sécurité des aliments

OASM : Ordonnance du DFI sur l'adjonction de vitamines, de sels minéraux et de certaines autres substances aux denrées alimentaires

DRI : valeur de référence américaine

Upper Level: Apports maximaux tolérables à long terme

### Sources alimentaires

Les sources les plus importantes sont les huiles végétales et les noix.

Sources de vitamine E	$\mu\text{g}/100\text{ g}$	$\mu\text{g}/\text{portion}$
Huile de germe de blé	120 mg ATE	18 mg ATE/15 g
Huile de colza	41 mg ATE	6.2 mg ATE/15 g
Huile de tournesol	36 mg ATE	5.4 mg ATE/15 g
Noix/pistaches	30 mg ATE	6.0 mg ATE/20 g
Noisettes	27 mg ATE	5.4 mg ATE/20 g

Tab. 2. Teneur en vitamine E de différents aliments selon la base de données suisse des valeurs nutritives.

### Digestion et absorption

En tant que vitamine liposoluble, la vitamine E est absorbée avec les graisses de l'alimentation et transportée jusqu'au foie, d'où elle est incorporée dans les lipides sanguins, puis distribuée dans tout le corps par la circulation sanguine.<sup>1</sup>

### Symptômes de carence

Une carence en vitamine E est extrêmement rare et n'a pas encore été décrite en l'absence de maladies concomitantes, même si l'apport alimentaire en vitamine E est faible. Dans le cas de certaines déficiences génétiques, une carence en vitamine E peut entraîner des troubles fonctionnels du système nerveux.<sup>1</sup>

### Surdosage

Un surdosage ne peut être provoqué que par des suppléments et est lié à une mauvaise coagulation du sang. Une supplémentation élevée et régulière en antioxydants peut conduire d'une part à une absence d'amélioration de l'entraînement dans le domaine du sport d'endurance et à une baisse des performances<sup>2</sup> et, d'autre part, à une augmentation minime du risque de décès prématuré dû à une quelconque maladie dans la population générale<sup>3</sup>. Ce dernier point n'est pas clair, mais la possibilité d'un risque légèrement plus élevé en cas de supplémentation en vitamine E ne peut pas être exclue<sup>4,5</sup>.

Une supplémentation élevée de vitamine E n'est donc indiquée qu'en cas d'indications médicales et sous réserve d'un accompagnement approprié.

### La vitamine E dans le sport

Rien n'indique que les besoins en vitamine E soient plus élevés dans le sport.

Auteur : Dr. Paolo Colombani  
Date : Octobre 2022, Version 2.3  
Validité : Octobre 2025

### Littérature

1. EFSA Panel on Dietetic Products NaA. Scientific opinion on dietary reference values for vitamin E. EFSA J. 2015; 13:4149; doi:10.2903/j.efsa.2015.4149.
2. Rothschild JA, Bishop DJ. Effects of dietary supplements on adaptations to endurance training. Sports Med. 2019; In Druck; doi:10.1007/s40279-019-01185-8.
3. Miller ER, Pastor-Barriuso R, Dalal D, Riemersma RA, Appel LJ, Guallar E. Meta-analysis: High-dosage vitamin E supplementation may increase all-cause mortality. Ann.Intern.Med. 2005; 142:37-46.
4. Jayedi A, Rashidy-Pour A, Parohan M, Zargar MS, Shab-Bidar S. Dietary and circulating vitamin C, vitamin E,  $\beta$ -carotene and risk of total cardiovascular mortality: A systematic review and dose-response meta-analysis of prospective observational studies. Public Health Nutr. 2019; 22:1872-87; doi:10.1017/S1368980018003725.
5. Violi F, Nocella C, Loffredo L, Carnevale R, Pignatelli P. Inter-ventional study with vitamin E in cardiovascular disease and meta-analysis. Free Radic.Biol.Med. 2022; 178:26-41; doi:10.1016/j.freeradbiomed.2021.11.027.