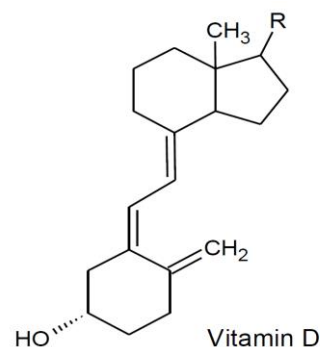


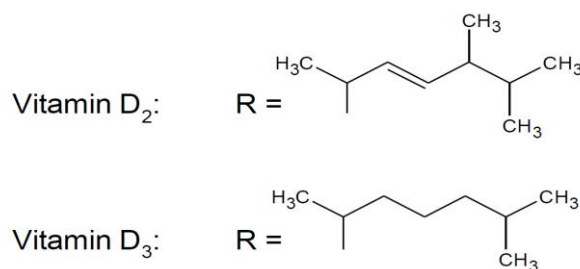
FAQ CHAMPIDOR

Qu'est-ce que la vitamine D ?

Les vitamines sont des substances organiques, nécessaires en faibles quantités pour des processus vitaux d'un être vivant, mais qui ne peuvent généralement pas être synthétisées en quantités suffisantes par cet organisme. Les vitamines sont des compléments essentiels, indispensables au corps humain, mais ne sont pas formées en quantités suffisantes par le corps.



La vitamine D est soluble dans les huiles et les graisses (elle est liposoluble). On la trouve sous plusieurs formes très similaires, notamment sous forme de vitamine D₂ (que l'on nomme aussi ergocalciférol) et de vitamine D₃ (aussi nommée cholécalciférol).



Chez l'humain, la vitamine D₃ est produite dans la peau sous l'influence de la lumière du soleil. Beaucoup de vertébrés font de même, de sorte qu'on trouve la vitamine D₃ dans de nombreux produits animaux.

La vitamine D₂ se trouve dans des champignons. Eux aussi produisent la vitamine D₂ grâce à la lumière du soleil.

Les plantes ne contiennent presque pas de vitamine D.

L'effet des vitamines D₂ et D₃ est comparable, c'est la raison pour laquelle ci-dessous le terme « vitamine D » désignera sans distinction l'une ou l'autre forme.

Source de l'image : Prof. Martin Rühl, Justus-Liebig-Universität Giessen, Allemagne

Quel est l'effet de la vitamine D sur le corps humain ?

La vitamine D est essentielle pour l'absorption du calcium et la régulation du métabolisme du phosphore et du calcium. Elle est importante pour la minéralisation des os et le fonctionnement du système immunitaire.

Source : <http://www.swissvitamin.ch/fr/vitamines-nutrition-et-sante/>

Que se passe-t-il si nous manquons de vitamine D ?

Une carence en vitamine D peut causer un ramollissement des os, en raison de leur minéralisation perturbée. Chez les enfants, cela peut nuire à la croissance et conduire au rachitisme. Chez les adultes, on citera notamment l'ostéoporose et l'ostéomalacie. Une carence en vitamine D provient d'un régime alimentaire inadéquat, d'une faible exposition au soleil ou d'un métabolisme déficient. Elle peut aussi être causée par certains médicaments.

Sources :

<http://www.swissvitamin.ch/fr/vitamines-nutrition-et-sante/>

<https://fr.wikipedia.org/wiki/Rachitisme>

La vitamine D est d'une part apportée par les aliments et d'autre part produite au niveau de la peau par l'exposition à la lumière du soleil. Lors d'une carence en vitamine D, il est recommandé de sortir au soleil et/ou de consommer des aliments riches en vitamine D et/ou de recourir à un complément alimentaire. On conseille pour tous les nourrissons une supplémentation journalière par des gouttes de vitamine D.

Quelle est la consommation journalière de vitamine D recommandée ?

La Société Suisse de Nutrition indique les valeurs de références suivantes pour une supplémentation en vitamine D :

Âge	Vitamine D en l'absence de synthèse endogène µg ^a /jour
Nourrissons (0 à 12 mois)	10 ^b
Enfants (1 à 15 ans)	20 ^c
Grands adolescents et adultes (15 à 65 ans)	20 ^c
Adultes 65 ans et plus	20 ^c
Femmes enceintes et allaitantes	20 ^c

^a1 µg = 40 unités internationales (UI) ; 1 UI = 0,025 µg

^bLa valeur estimée est atteinte par l'administration aux nourrissons allaités et non allaités, dès la première semaine de vie et jusqu'à la fin de la première année, d'un comprimé de vitamine D destiné à la prévention du rachitisme. Cette prise intervient indépendamment de la synthèse de la vitamine D et de l'apport en vitamine D par le lait maternel ou les aliments lactés pour nourrissons. Cette prophylaxie devrait être poursuivie durant les mois d'hiver de la deuxième année de vie (Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin).

^cL'apport en vitamine D résultant de l'absorption des aliments habituels (1 à 2 µg par jour pour les enfants, 2 à 4 µg par jour pour les adolescents et les adultes) ne suffit pas pour atteindre la valeur estimée de l'apport requis lorsque la synthèse endogène est insuffisante. La différence par rapport à la valeur estimée doit être couverte par la synthèse endogène et/ou l'apport d'une préparation vitaminique. Une exposition régulière au soleil garantit un apport suffisant en vitamine D sans qu'il soit nécessaire de recourir à une préparation de complément.

Source : <http://www.sge-ssn.ch/fr/science-et-recherche/denrees-alimentaires-et-nutriments/recommandations-nutritionnelles/valeurs-de-reference-dach/>

Les champignons de Paris normaux ne contiennent-ils donc pas de vitamine D ?

Les champignons sauvages (tels les morilles, les chanterelles et les bolets) qui ont grandi dans la nature et à la lumière du soleil, contiennent de la vitamine D2. Les champignons de Paris quant à eux sont cultivés dans des halles protégées, dont on n'enclenche la lumière que pour y travailler. Mais les lampes à néon ne favorisent aucunement la production de vitamine D2 chez les champignons. Il faudrait pour cela une lumière spécifique dans le domaine ultraviolet (UV, de longueur d'onde entre 290 et 315 nm). Ainsi, les champignons de Paris cultivés de façon usuelle ne contiennent presque pas de vitamine D (moins de 0.5 µg vitamine D2 par 100 grammes de champignons frais).

La consommation de CHAMPIDOR est-elle la seule possibilité de subvenir aux besoins en vitamine D par l'alimentation ?

La vitamine D3 est contenue dans les aliments suivants : les poissons comme le cabillaud (huile de foie de morue), la sardine, le saumon et la féra, ou encore dans la viande d'agneau, les œufs, le fromage et le beurre. La vitamine D2 est contenue dans certains champignons sauvages, ainsi que dans les champignons cultivés qui ont été illuminés de manière spécifique à cet effet. Actuellement, en Suisse, seuls les champignons de Paris CHAMPIDOR sont produits de cette façon.

CHAMPIDOR est une contribution de l'Union suisse des producteurs de champignons USPC pour remédier au manque de vitamine D d'une partie importante de la population suisse, dans le sens d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain.



Comment produit-on la vitamine D dans les champignons CHAMPIDOR ?

CHAMPIDOR est produit selon les exigences légales. Les champignons de Paris fraîchement cueillis sont placés pendant quelques secondes sous une lampe spéciale, qui produit de la lumière dans le domaine des UV-B. La production de vitamine D2 s'en trouve induite dans les champignons. La même chose se produit dans la nature, lorsque par exemple un Agaric champêtre (aussi appelé Rosé-des-prés) et d'autres champignons grandissent à la lumière du soleil. Le temps de passage sous la lampe est défini avec précision afin de répondre aux exigences légales concernant la teneur en vitamine D dans les aliments. Ces exigences se trouvent dans :

- a) Ordonnance fédérale sur les denrées alimentaires, art. 23 al.1 lit. f, ainsi que art. 29 et annexe 10
- b) Décision d'exécution (EU) 2017/2355 de la commission européenne, annexe.

Comment le taux de vitamine D indiqué sur l'emballage CHAMPIDOR est-il garanti ?

CHAMPIDOR est un produit certifié par l'Institut Suisse des Vitamines.

Au cours du développement de ce produit, de nombreux tests ont été réalisés sous la conduite de la Haute école spécialisée bernoise.

Plus de 60 échantillons de champignons ont été analysés par l'Institut Suisse des Vitamines pour leur teneur en vitamine D. Les tests ont montré que l'exposition appropriée à la lumière spécifique induisait de manière efficace et reproductible la biosynthèse de vitamine D dans les champignons.



Berner Fachhochschule
Haute école spécialisée bernoise

Lors de la production de CHAMPIDOR, leur teneur en vitamine D est régulièrement contrôlée par l'Institut Suisse des Vitamines.

<http://www.swissvitamin.ch/fr/>

La vitamine D est-elle encore présente dans les CHAMPIDORs à la fin de la durée de consommation ?

Cette question a été étudiée au cours du développement du produit. Les tests montrent que les CHAMPIDORs ont une teneur en vitamine D2 de plus de 70% de la valeur d'origine, ceci après 4 jours d'entreposage au froid à 4°C.

Que se passe-t-il avec la vitamine D lorsque les champignons sont cuits ou grillés ?

La vitamine D est relativement stable : elle reste bien conservée même à température élevée comme lorsqu'on les cuit, frit ou grille au barbecue. Quand les champignons sont chauffés, leur teneur en vitamine D2 n'est plus tout à fait aussi élevée que dans les champignons crus, mais elle s'élève tout de même à 62-88% de la valeur originale.

Source : Food Chem. 2018 Jul 15;254:144-149. doi: 10.1016/j.foodchem.2018.01.182. Epub 2018 Feb 1.

Les enfants peuvent-ils aussi consommer les CHAMPIDORs ?

Dans le cadre d'une alimentation équilibrée, la consommation de champignons est saine pour les enfants. D'autre part, la consommation journalière de vitamine D recommandée est identique pour les enfants et pour les adultes. Ainsi, CHAMPIDOR peut être apprécié en toute sécurité par les enfants.

Source :

<http://www.sge-ssn.ch/fr/science-et-recherche/denrees-alimentaires-et-nutriments/recommandations-nutritionnelles/valeurs-de-reference-dach/>

Les femmes enceintes et allaitantes peuvent-elles consommer les CHAMPIDORs ?

Dans le cadre d'une alimentation équilibrée, la consommation de champignons est saine pour les femmes enceintes et allaitantes. D'autre part, la consommation journalière de vitamine D recommandée est identique pour tous les adultes, y compris ces femmes. Ainsi, CHAMPIDOR peut être apprécié en toute sécurité par les femmes enceintes et allaitantes.

Source :

<http://www.sge-ssn.ch/fr/science-et-recherche/denrees-alimentaires-et-nutriments/recommandations-nutritionnelles/valeurs-de-reference-dach/>

Où sont disponibles les CHAMPIDORs ?

Dans les grands magasins COOP.

Informations complémentaires ?

<p>Swiss Vitamin Institut SVI Route de la Corniche 1 CH - 1066 Epalinges</p> <p>Tel. +41 21 653 26 50 Fax +41 21 653 26 52 info@swissvitamin.ch www.swissvitamin.ch</p>	<p>Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV Schwarzenburgstrasse 155 CH - 3003 Bern</p> <p>Tel. +41 58 463 30 33</p> <p>info@blv.admin.ch www.blv.admin.ch</p>	<p>Verband Schweizer Pilzproduzenten VSP c/o BNPO Schweiz Löwenplatz 3 CH - 3303 Jegenstorf</p> <p>Tel. +41 31 763 30 03 Fax +41 31 763 30 05 vsp@bnpo.ch www.champignons-suisse.ch www.champidor.ch</p>
---	---	--

