

Forever Marine Collagen Focus sur la Vitamine A

Qu'est ce que la vitamine A ?

La vitamine A fait partie des vitamines liposolubles, c'est-à-dire qu'elle est soluble dans les graisses. Elle se trouve dans l'alimentation sous deux formes : le rétinol et ses dérivés d'origine animale et sous forme de caroténoïdes (pigments végétaux que l'on retrouve dans les carottes, les épinards, les patates douces ou le poivron rouge...).

Dans l'organisme elle existe sous forme de rétinol et est emmagasinée dans le foie.

Les apports en vitamine A sont le plus souvent exprimés en microgrammes d'équivalent d'activité rétinol (EAR).

Quel est son rôle ?

La vitamine A est indispensable à tous les âges de la vie.

- Elle joue un rôle primordial dans le mécanisme de la vision
- Elle intervient dans la régulation de nombreuses fonctions de l'organisme : le développement de l'embryon, la croissance des cellules, le renouvellement des tissus (peau, muqueuse intestinale), le système immunitaire...
- En plus des propriétés de la vitamine A, le β -carotène peut agir comme un antioxydant (piégeurs de radicaux libre).

Les références nutritionnelles

Les autorités de santé recommandent l'apport journalier suivant pour chaque catégorie de population (adultes):

Groupes de population	Vitamine A μg^* équivalent rétinol/jour
Hommes de 18 ans et plus	750
Femmes de 18 ans et plus	650
Femmes enceintes	700
Femmes allaitantes	1300

* μg : microgramme (0.001 milligramme)

Mentions légales d'étiquetage

Forever Marine Collagen comporte des recommandations sanitaires liées à la présence de cette vitamine. En effet les autorités de santé, afin de prévenir tout risque de surdosage et s'appuyant sur **le principe de précaution**, contraignent le fabricant, quelle que soit la dose de la vitamine dans le produit, d'afficher des avertissements pour le consommateur.

Voici les explications :

1/ Pour les femmes ménopausées : cette population a un risque plus élevé d'ostéoporose et de fracture, une hypervitaminose A accroît potentiellement ce risque.

Les évaluations ont porté sur une dose journalière d'environ 1000 µg. Notre produit Forever Marine Collagen contient 120 µg soit environ 10 fois moins.

2/Pour les fumeurs : certaines études ont montré une interaction délétère entre vitamine A et association de tabac. L'étude a porté sur une consommation quotidienne de 20 mg de bêta carotène (soit) chez de gros fumeurs (environ 20 cigarettes/jour)

3/Pour les femmes enceintes ou désireuses de l'être : l'excès de vitamine A est associé à des malformations congénitales.

Forever Marine Collagen contient 120 µg soit 15% des valeurs nutritionnelles de référence pour un adulte.

La limite de sécurité a été établie à 3000 µg par l'AESA (Autorité européenne de sécurité des aliments).

Au regard de ces éléments, en prenant 1 stick par jour de Forever Marine Collagen, le consommateur ne s'expose pas à un risque accru de surdosage, il bénéficie des bienfaits* de la vitamine A en association avec la vitamine C, la biotine, le zinc et les antioxydants présents dans le Forever Marine Collagen.

*cf ADV Forever Marine Collagen