

l'ordonnance et le conseil

La vitamine D



En France, selon une étude récente, 80% des adultes présentent une insuffisance, 42.5% un déficit modéré à sévère et 4.8% un déficit sévère, même au printemps et en été en vitamine D. La cause de cette carence vient de notre mode de vie “moderne” et d’une alimentation qui couvre de 10 à 20% des besoins seulement. Tous les experts s’accordent pour considérer que les Doses Journalières Maximales ou DJM (200UI en France) sont très insuffisantes et recommandent une supplémentation en conséquence. C’est un pilier essentiel pour le développement normal du squelette.

A QUOI SERT LA VITAMINE D ?

- La vitamine D est essentielle pour absorber le calcium et maintenir nos os et dents en bonne santé. Elle permet l’absorption du calcium et du magnésium et réduit l’élimination urinaire. Elle régule leur métabolisme et celui du phosphore (autres oligoéléments essentiels au bon fonctionnement de notre organisme).
- Selon certaines études, elle semble jouer un rôle important dans le cas des maladies auto-immunes comme la sclérose en plaque, l’arthrite rhumatoïdes et les maladies inflammatoires

de l’intestin et aider dans le traitement du psoriasis

- La vitamine D intervient directement sur les fonctions des cellules de l’immunité. Elle augmente notre résistance à la tuberculose et à la grippe saisonnière.
- Elle semblerait aussi protéger contre les cancers du sein et du colon.

→ Quelles sont les personnes les plus concernées :

- Les personnes dont l’exposition au soleil est insuffisante : régions peu ensoleillées et/ou polluées, les bébés et les enfants en bas

âge, les femmes enceintes ;

- Les personnes âgées : A partir de 65 ans l’aptitude de la peau à synthétiser la vitamine D diminue et certains médicaments en diminuent encore l’absorption ;
 - Les alcooliques ;
 - Les personnes atteintes de maladies rénales, intestinales et hépatiques ;
 - Les végétariens et végétaliens ;
 - Les personnes suivant un régime sans graisses ;
- La vitamine D faisant partie des vitamines liposolubles, elle est stockée dans les cellules adipeuses.

QUELLES SONT LES SOURCES

On peut donc établir un lien entre déficit en vitamine D et obésité, notamment dans la prise en continue de compléments alimentaires visant à réduire l'absorption des graisses alimentaires.

→ Quelles sont les sources de vitamine D ?

La vitamine D est peu répandue dans la nature et les aliments et cette voix constitue seulement 10 % de l'apport total.

On distingue 2 sources :

- Les sources alimentaires d'origines animales apportent de la vitamine D3 : huile de foie de poisson (flétan, morue), les poissons gras (saumon, thon, maquereaux, sardines...), les abats, le jaunes d'œuf, le lait enrichi (lait entier, lait de soja), le beurre, certains fromages...
- Les sources alimentaires d'origines végétales apportent de la vitamine D2 : champignons (shiitakés frais ou secs, girolles...), les levures, les céréales, les légumes verts crus, les huiles végétales... La principale source de vitamine D (soit 90%) provient de notre peau, qui sous

l'action des UVB transforme le précurseur de la vitamine D en vitamine D3. Une exposition au soleil de 5 à 10 minutes (en été et à midi) des bras et des jambes apporte 3000UI quand une cuillère à soupe d'huile de foie de morue en apporte de 400 à 1000UI.

Bien entendu, il n'est pas question de s'exposer à midi, à l'heure où le soleil est au zénith, car il serait dangereux pour la peau. Trop de soleil peut provoquer un cancer de la peau. Il est conseillé d'attendre l'après-midi, seulement 15 minutes d'exposition par jour sur le visage, les bras et les mains, sont alors nécessaires pour faire le plein !

A savoir que plus la peau est foncée, plus longtemps il faut s'exposer. La vitamine D3 ainsi synthétisée l'été sera stockée et utilisée pour les mois d'hiver. Malgré tout, les réserves faites en été sont généralement épuisées entre septembre et octobre, la plupart des experts recommandent donc une supplémentation suffisante en vitamine D.

Attention, trop de vitamine D peut être toxique et un apport excessif peut entraîner des troubles de la croissance comme la calcification des tissus mous (reins, parois vasculaires...), une hausse du calcium dans le sang. Il ne faut pas dépasser 25 microgrammes/jour.

Quels sont les symptômes de carences ?

- Une carence en vitamine D chez l'enfant entraîne le rachitisme (déformation des os). Il apparaît principalement entre six mois et deux ans.
- Chez les adultes, une carence entraîne l'ostéomalacie (ramollissement des os due à un manque de minéralisation). Cette maladie est différente de l'ostéoporose car elle entraîne une faiblesse des os et les rend poreux. Elle se manifeste par des douleurs osseuses et musculaires.

Quels sont les interactions médicamenteuses et les contre-indications ?

- Les barbituriques et les hydantoïnes (des anticonvulsivants). Ils augmentent la dégradation de la vitamine D.
- La rifampicine (un antituberculeux) qui est également un inducteur enzymatique et en augmente la dégradation.
- L'apport en vitamine D est contre indiqué en cas d'hypercalcémie (calcium trop élevé dans le sang), d'hypercalciurie (calcium et de lithiase calcique).

La vitamine D est peu répandue dans la nature et les aliments et constitue seulement 10% de l'apport total.

