

La vitamine



Comment la maintenir au top après l'été ?

Les derniers jours ensoleillés approchent et sont propices à faire le plein de cette vitamine indispensable ! On nous dit qu'elle fortifie les os, qu'elle est bonne pour le cœur et qu'elle prévient de nombreuses maladies. Qu'en est-il exactement ? Pourquoi est-il important d'optimiser son taux de vitamine D et comment y parvenir tout au long de l'année ?

Commençons par rappeler que la vitamine D est facilement produite en été grâce aux rayons du soleil. Il en est tout autrement en hiver où l'inclinaison des rayons du soleil par rapport à la Terre (d'octobre à avril) ne permet plus la fabrication de la « vitamine du soleil ».

La vitamine D est devenue une vitamine « star » car, outre son rôle dans l'absorption du calcium, elle se comporte comme une hormone c'est à dire comme un messenger chimique qui peut agir à distance en activant des récepteurs spécifiques¹. En particulier, elle a la capacité de moduler pas moins de 200 gènes^{2,3} notamment impliqués dans la longévité (réparation de l'ADN) et la santé.

Commençons donc par faire le plein de cette vitamine pendant l'été. En pratique, une exposition au soleil sans crème solaire sur les mains, avant-bras et visage pendant 10 à 15 minutes à raison de 2 à 3 fois par semaine entre 11h et 14 h permet la fabrication de 80 à 90 % de vitamine D requise d'avril à octobre⁴.

“La vitamine D a la capacité de moduler pas moins de 200 gènes impliqués dans la réparation de l'ADN et la santé”

En effet, c'est sous l'action des rayons du soleil (rayons ultraviolets B ou UVB) captés par notre peau que la vitamine D est fabriquée à partir d'un dérivé du cholestérol présent dans les couches profondes de la peau. Mais attention, n'abusons pas du soleil car les UVB sont aussi responsables de brûlures (coup de soleil). Par ailleurs, une exposition prolongée au soleil entraîne une accélération du vieillissement cutané et augmente le risque de cancer de la peau⁵.

1 Vitamine D, mode d'emploi . Dr Brigitte Houssin. Thierry Souccar Edition

2 <http://www.sciencedaily.com/releases/2010/08/100823172327.htm>

3 <http://genome.cshlp.org/content/20/10/1352>

4 Chen TC, Chimeh F, et al. Factors that influence the cutaneous synthesis and dietary sources of vitamin D. Arch Biochem Biophys. 2007 Apr 15;460(2):213-7.

5 Soleil : synthèse de la vitamine D sans danger, Thierrysouccar.com



La vitamine D se trouve aussi dans l'alimentation :

- D'une part la vitamine D3 est apportée par l'alimentation d'origine animale : hareng, maquereau (350 UI/ 100gr), sardine en conserve (300 UI/100gr...), œufs, produits laitiers, viande ou l'huile foie de morue. C'est cette même vitamine D3 qui est synthétisée à partir du soleil.
- D'autre part, les végétaux amènent la vitamine D2, néanmoins moins efficace que la vitamine D3.



Quels sont les effets positifs de la vitamine D ?

- Permet l'absorption du calcium par l'intestin
- Anti-inflammatoire (diminue la protéine C réactive qui signe une inflammation)
- Anti-allergique (asthme)
- Augmente la masse maigre (muscle et os)
- Améliore la sensibilité à l'insuline
- Influence plus de 1/3 de nos gènes, ce qui n'est pas rien !
- Renforce le système immunitaire
- Renforce os, dents, cheveux, peau, ongles

Un autre atout non négligeable de cette vitamine réside dans sa capacité à rallonger les télomères (extrémité des chromosomes qui se raccourcissent avec l'âge), ce qui ralentit le vieillissement.

En hiver, comment optimiser son taux de vitamine D ?

Sachant que la vitamine D n'est plus synthétisée pendant l'hiver, vous avez une grande probabilité d'être carencé durant 6 mois de l'année ! Pour maintenir votre taux de vitamine D ou restaurer un taux santé, il est conseillé de commencer par un dosage sanguin afin d'évaluer votre statut en vitamine D.



“Comme elle n'est plus synthétisée pendant l'hiver, vous avez une grande probabilité d'être carencé durant 6 mois de l'année !”

La vitamine D prévient en outre plusieurs pathologies. Voici quelques exemples :

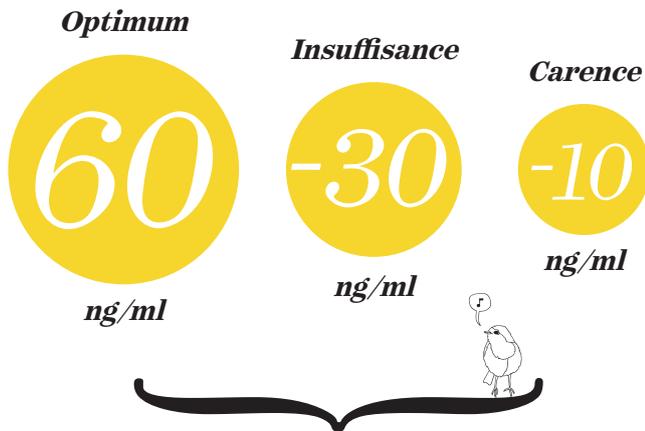
- Le rachitisme, pathologie des os en croissance qui atteint le nourrisson, l'enfant ou l'adolescent. [Une carence en vitamine D réduit l'absorption du calcium et entraîne un retard de croissance avec notamment déformation des membres inférieurs]. Des apports en vitamine D et calcium sont nécessaires pour prévenir cette pathologie. La prévention de cette pathologie passe par la prise de vitamine D à la femme enceinte et ensuite au bébé et l'enfant en croissance
- La dépression
- Le diabète de type 2 par amélioration de la sensibilité à l'insuline
- Les maladies cardiovasculaires
- Les maladies auto-immunes : sclérose en plaques, maladies inflammatoires de l'intestin, diabète de type 1⁶, polyarthrite rhumatoïde
- La grippe
- Certains cancers comme le cancer du sein, prostate ou colon
- Fractures et ostéoporose

6 Hyppönen E, Läärä E, Reunanen A, Järvelin MR, Virtanen SM; Intake of vitamin D and risk of type 1 diabetes: a birth-cohort study. Lancet. 2001 Nov 3; 358(9292):1500-3



Toute supplémentation devrait être accompagnée de ce dosage qui déterminera la posologie précise de vitamine D à prendre en supplémentation. La supplémentation est donc une bonne alternative pour optimiser ou maintenir son taux de vitamine D durant les mois d'hiver.

Quels sont les taux optimaux à atteindre dans une prise de sang ?



L'optimum se situe autour de 60ng/ml. Un taux inférieur à 30ng/ml traduit une insuffisance. Une carence sévère intervient en dessous de 10ng/ml.



“Plus la peau contient de mélanine, plus elle sera foncée et moins elle fabriquera de la vitamine D”

La posologie pour la vitamine D est donnée en unités internationales (UI) ou en microgrammes. Il faut savoir qu'un microgramme équivaut à 40 UI. Une supplémentation est variable suivant le taux initial ainsi que la réponse au traitement de chaque personne. Une supplémentation habituelle se situe entre 400 et 2000 UI par jour pour un adulte en bonne santé.

Rappelons que les compléments alimentaires ne se prennent pas à l'aveugle, il est donc conseillé de demander l'avis d'un professionnel de la santé qui vous orientera vers des compléments de qualité adaptés à vos besoins. Si vous optez pour une supplémentation, ne perdez pas de vue que cette vitamine est liposoluble et par conséquent, elle a besoin de graisses alimentaires pour être assimilées. Les compléments alimentaires multivitaminés contiennent de la vitamine D mais en quantité insuffisante pour remonter un taux carencé. Il est conseillé de prendre un complément alimentaire ne contenant que de la vitamine D3.



Conserver des taux optimaux de vitamine D permettra de freiner une autre hormone, la parathormone qui régule les taux de calcium et de phosphore dans le sang. Si le taux de parathormone est élevé et le taux de vitamine D trop bas, le calcium sera puisé dans l'os ce qui peut entraîner sur le long terme des os plus fragiles voire de l'ostéoporose. Une raison de plus d'optimiser son taux de vitamine D !

A noter que les personnes âgées de plus de 80 ans ne fabriquent plus de vitamine D par la peau. Une supplémentation régulière est alors conseillée. Notons également que les peaux blanches et foncées fabriquent de la vitamine D alors que les peaux noires doivent s'exposer 3 à 5 fois plus longtemps que les peaux plus claires.

La couleur de la peau est déterminée par la quantité de mélanine (pigment qui donne la coloration de la peau). Plus la peau en contient au plus elle sera foncée et moins elle fabriquera de la vitamine D. Les peaux noires protègent des rayons du soleil mais inhibe la fabrication de vitamine D par la peau. Pour ces types de peau, une supplémentation après dosage sanguin serait bénéfique.



A noter aussi que les personnes prenant des statines (médicament pour diminuer le taux de cholestérol) fabriqueront moins de vitamine D car le cholestérol à partir duquel est synthétisé la vitamine D est abaissé.

La vitamine D est donc une vitamine indispensable au bon fonctionnement de l'organisme. N'hésitez pas à garder des taux optimaux, votre santé vous remerciera !



Valérie de Bruyn
Nutrithérapeute
www.nutri-sante.be