



Parcours**Jouvence**

Accédez à la Supra-Santé avec le Dr Schmitz

L'importance de la vitamine D

La vitamine D en micronutrition

Aujourd'hui, je vais vous parler d'un sujet qui me tient fort à cœur parce qu'il est extrêmement **important pour la santé** et surtout qu'on raconte beaucoup de bêtises à son sujet. Je veux vous parler dans deux vidéos de **la vitamine D**.

- Dans la première partie, je vais vous expliquer tous les bienfaits de cette vitamine D que je surnomme carrément « la molécule miracle ».
- Dans la deuxième partie, on va approfondir sur ce qu'il faut prendre comme vitamine D, à quelle dose et en fonction de quoi (prise de sang, ou pas de prise de sang ?). Ce sera donc un détail complet sur la manière de prendre correctement de la vitamine D.

Les sources et formes de la vitamine D

La peau

Comme tout le monde le sait, la principale source de vitamine D, c'est la peau, puisque 90% de la production de notre vitamine D se fait grâce à l'action des ultraviolets B du soleil au niveau de notre peau. On considère que cinq à dix minutes d'exposition au soleil en été à midi ou en tout cas l'après-midi, surtout le haut du corps, les bras et un petit peu les jambes, sans vêtements pour couvrir la peau, peut amener environ 3000 UI¹ D3.

¹ UI = Unité de vitamines

L'alimentation

Mais il y a une source secondaire. On peut aussi si on n'a pas de soleil, fabriquer de la vitamine D grâce à **notre alimentation**. Ça représente 10% des apports, alors que le soleil, c'est 90% pourcents.

Dans l'alimentation, on va trouver de la vitamine D dans :

- L'huile de foie de morue (1 c. à soupe) – 400 à 1000 UI
- Le saumon sauvage (100g) – 800 UI
- La sardine (100g) – 300 UI
- Le maquereau (100g) – 250 UI
- Le thon (100g) – 230 UI
- Le saumon d'élevage (100g) – 200 UI
- Le lait enrichi avec vitamine D (un grand verre) - 100 UI. *Même s'il ne faut pas abuser de produits laitiers.*
- Le jaune d'œuf – 20 UI

Donc voilà la manière de se recharger en vitamine D : le soleil et l'alimentation. L'apport le plus important se fait au niveau de la peau. Sous l'action du soleil, l'organisme fabrique du **cholécalférol ou vitamine D3**.

Par contre, la vitamine D peut provenir également, comme je vous l'ai dit, de l'alimentation sous deux formes:

- **L'ergocalciférol ou vitamine D2**, qui se trouve, plutôt dans les végétaux,
- Le cholécalférol, qui se trouve plutôt dans les produits animaux.

Le système organique avec la vitamine D

Les différentes formes de vitamine D sont transportées et métabolisées tout d'abord au foie, dans ce qu'on appelle **le calcidiol** ou 25 hydroxyde D3. C'est ce calcidiol qui est dosé quand vous faites une prise de sang pour mesurer votre vitamine D.

Le calcidiol passe ensuite au rein, où il va prendre sa forme active, qu'on appelle le **calcitriol** ou 1,25 hydroxyde D3. C'est ce calcitriol qui va engendrer la majorité des effets bénéfiques de la vitamine D.

Les bienfaits de la vitamine D

Alors, dans les nombreuses propriétés de cette vitamine aux molécules miracles, on va énumérer tout ce qu'elle peut faire pour vous.

Bienfait pour la coeur

La vitamine D est bonne pour le cœur. Elle peut diminuer les problèmes cardiovasculaires. Tout ce qui est infarctus, hypertension, AVC, défaillances cardiaques...

D'où viennent ses vertus pour le cœur ?

- Une étude allemande publiée en 2005 a révélé que la carence en vitamine D serait l'une des causes principales de la multiplication des troubles cardiovasculaires dans le monde.
- Cette hypothèse a été confirmée par une seconde étude publiée en 2008. On a pris 1379 personnes, âgées de 59 ans en moyenne, et on les a suivis pendant cinq ans. On a observé que les personnes ayant les taux de vitamine D les plus bas étaient celles qui présentaient le plus de risques cardiovasculaires.

Bienfait contre le cancer

Un manque de vitamine D pourrait augmenter vos risques de cancers. On ne connaît pas bien le mécanisme exact de l'action de la vitamine D. Mais des études épidémiologiques menées aux États-Unis ces dernières années ont observé que certains cancers sont moins fréquents et entraînent une mortalité moindre dans les populations qui ont un taux de vitamine D élevé. Notamment pour les cancers du sein, du côlon et de la prostate.

- Quand on regarde la carte des États-Unis, on a effectivement moins de ces cancers-là, pour les gens qui sont dans la partie sud des États-Unis, par rapport à ceux qui vivent dans la partie nord des États-Unis, où ils ont forcément moins de soleil et donc, fabriquent moins de vitamine D.
- La vitamine D pourrait permettre de freiner l'apparition et même l'évolution de ces cancers, car elle agit à l'intérieur des cellules sur les gènes qui contrôlent la différenciation et la prolifération des cellules cancéreuses.

Bienfait contre la douleur

Une carence en vitamine D pourrait même aggraver les sensations de douleur. Comment cela se fait-il qu'elle agit sur la douleur ? De nouveau, le mécanisme est inconnu, mais il semblerait que des **douleurs chroniques** soient souvent associées et amplifiée par un manque de vitamine D. Il existerait d'ailleurs un lien avec la fibromyalgie.

La fibromyalgie, c'est ce fameux syndrome, défini par des douleurs musculaires chroniques, une forte fatigue et des troubles du sommeil, qui se répercutent même sur l'humeur.

On a une corrélation entre la fibromyalgie et les carences en vitamine D. D'après plusieurs études, un très grand nombre de patients atteints de fibromyalgie présenteraient des carences en vitamine D. Et les états de dépression et d'anxiété augmenteraient en fonction de l'importance de cette carence. Donc, réajuster les taux de vitamine D pourrait être intéressant pour atténuer les douleurs chroniques.

Bienfait contre l'alzheimer et le parkinson

La vitamine D a aussi des vertus contre **l'alzheimer et le parkinson**, tout ce qui est le neurodégénérative.

- Des études ont été réalisées en 2010 au Royaume-Uni et en Italie. On a étudié 858 italiens de plus de 65 ans pendant six ans et pu démontrer que

les individus en carence de vitamine D présentaient un risque de maladie d'alzheimer supérieur à ceux qui n'avaient pas de carence.

- La seconde étude faite par des chercheurs finlandais a suivi pendant trente ans 3000 personnes entre 50 et 79 ans. Aucune de ces personnes n'était atteinte de parkinson lors de son recrutement. Les cas de parkinson se sont révélées trois fois plus nombreux chez les individus ayant le taux de vitamine D le plus bas.

Bienfait contre l'ostéoporose

La vitamine D, c'est bon pour les os, ça, on le sait. En général, elle permet de prévenir et de combattre **l'ostéoporose**.

L'ostéoporose est cette fragilité osseuse fréquente et dangereuse qui survient surtout au moment de la ménopause.

La vitamine D, c'est la vitamine du calcium par excellence. C'est elle qui permet à notre organisme d'utiliser le calcium dont il a besoin. Elle l'aide à passer la barrière intestinale et à venir se fixer dans les os pour les rendre plus solides. Pour preuve, les médecins associent souvent calcium et vitamine D dans le traitement de l'ostéoporose chez les personnes de plus de 50 ans.

Bienfait pour les dents

La vitamine D est bonne pour les dents. Elle protègerait des déchaussements dentaires. En plus de son action permettant la fixation du calcium dans les os,

elle contribuera à lutter contre la chute des dents liée à ce qu'on appelle la **parodontite**.

La parodontite est une maladie inflammatoire infectieuse de la gencive et de l'os pouvant entraîner, dans les cas les plus graves, la chute des dents.

Bienfait pour le système immunitaire

La vitamine D aussi stimulerait dans le bon sens le système immunitaire en le renforçant. La vitamine D pénètre dans les cellules spécifiques de l'organisme et agit sur la prolifération cellulaire.

- Les mécanismes précis d'influence de la vitamine D sur le système immunitaire sont toujours encore à l'étude, mais il semblerait que l'action sur la prolifération des cellules puissent favoriser la synthèse de peptides antimicrobiens, véritables antibiotiques naturels produits par notre organisme, qui vont **renforcer les défenses** et aider à combattre les infections, notamment hivernales. Donc la vitamine D peut être utile pour lutter contre la grippe, toutes les infections respiratoires ORL.
- Son rôle régulateur aussi peut être utile pour freiner les immunités trop actives. Donc tout ce qui est maladie auto-immune, et sclérose en plaques notamment.

Bienfait contre le diabète

La vitamine D est aussi **utile contre le diabète**, puisqu'elle permet de réduire le risque de diabète. Il a été observé qu'une carence en D pouvait être associée à

l'apparition du diabète de type 2, qui est donc le diabète de type gras, corrélé à des problèmes d'obésité et d'hypercholestérolémie.

Mais ce n'est pas tout, puisqu'une étude réalisée en Angleterre en 2008 a démontré qu'il existe un lien entre le taux de vitamine D chez l'enfant et l'occurrence du diabète de type un, qui est le diabète de l'enfant, le diabète jeune, dit insulino-dépendant. Les enfants avec un taux de vitamine D élevé auraient moins de chance de développer un diabète en grandissant.

Bienfait pour le psoriasis

La vitamine D peut être intéressante aussi contre le psoriasis. Elle est fréquemment prescrite par les dermatologues en traitement local contre le psoriasis.

- La vitamine D agit à l'intérieur de certaines cellules de la peau, donc agit directement sur ce qu'on appelle les kératinocytes, comme régulateur de leur prolifération et de leur différenciation. Résultats : en cas de psoriasis du cuir chevelu et de la peau, elle permet de freiner la prolifération des plaques et de diminuer les effets de la maladie. Donc tout ce qui est rougeurs et démangeaisons.
- Il est aussi conseillé de s'exposer régulièrement au soleil pour calmer le psoriasis. S'exposer au soleil, même cinq minutes par jour, permet à l'organisme de synthétiser lui-même de la vitamine D.

Bienfait pour les tissus musculaires

Enfin, et très important pour les personnes âgées, la vitamine D est **bénéfique aux tissus musculaires**. Ça permet de renforcer les muscles et surtout de diminuer les risques de chute.

Alors pourquoi la vitamine D est-elle bonne pour les muscles ?

- En cas de déficit en vitamine D, on observe une perte de force musculaire et une augmentation du risque de chutes et de troubles de l'équilibre. Donc, cette vitamine D aide à renforcer les muscles, à améliorer l'équilibre, ce qui est particulièrement important et bénéfique chez les personnes âgées.
- La vitamine D pénètre dans le muscle et dans les cellules musculaires, agit sur la taille et la contraction de ses cellules. Elle facilite aussi le passage du calcium à l'intérieur de cellules. Calcium, qui est nécessaire à une bonne contraction musculaire.