



Comblent une carence en vitamine D

■ ■ ■ Débutant

Introduction

La vitamine D est une vitamine particulière, principalement produite au niveau de la peau en réponse à l'exposition au soleil. Elle joue un rôle important au niveau osseux, comme on le sait depuis longtemps, mais aussi dans la prévention de nombreuses maladies, y compris les maladies cardiovasculaires et les cancers. Or, 75 % des Français présentent une insuffisance en vitamine D !

Faire le plein de vitamines D est particulièrement important et pas si simple à réaliser en pratique.



Télécharger et imprimer **gratuitement**

+ de 2000 documents

Guides, fiches pratiques, lettres et contrats-type, etc.

<http://complement-alimentaire.comprendrechoisir.com/ebibliotheque/liste>

Zoom sur la vitamine D

La vitamine D est contenue dans un très petit nombre d'aliments, elle ne nous est fournie par notre alimentation que pour une faible partie.

Par contre, notre organisme sait la synthétiser au niveau de la peau à condition d'être exposé au soleil, ce qui est problématique en hiver sous nos latitudes.

L'insuffisance en vitamine D est la norme : une étude française de très grande envergure (SUVIMAX) a montré que 75 % des Français présentent une insuffisance en vitamine D. Ce qui est regrettable puisque la vitamine D a un rôle majeur dans notre organisme :

- La vitamine D est connue depuis longtemps pour son rôle dans l'absorption intestinale du calcium et la fixation de ce dernier sur les os : par ce biais, la vitamine D favorise la croissance, évite le rachitisme et contribue à prévenir l'ostéoporose.
- Depuis une dizaine d'années, des études scientifiques internationales ont montré que la vitamine D agissait comme une hormone, possédant de nombreuses actions physiologiques résultant en bénéfices majeurs pour la santé :
 - Renforcement immunitaire et prévention des maladies auto-immunes et de maladies virales comme la grippe.
 - Prévention des maladies cardio-vasculaires et du diabète.
 - Prévention de certains cancers (en particulier prostate, sein, colon).
 - Prévention de la dépression.
 - Rôle protecteur du foie.

1. Exposez-vous au soleil (raisonnablement)

Pour faire le plein de vitamine D, en priorité exposez-vous au soleil :

- D'avril à octobre.
- Au moins 3 fois par semaine, ou mieux tous les jours.
- En maillot de bain si vous le pouvez ; sinon visage, mains et avant-bras découverts.
- Entre 11 et 15 heures, aux heures où la longueur d'onde du rayonnement solaire est favorable.
- Surtout sans écran solaire, qui empêche la fabrication de vitamine D par la peau.
- Pendant 10 à 15 minutes, durée suffisante pour faire provision de vitamine D sans risquer le coup de soleil.

Note : en France, une exposition au soleil entre novembre et février n'est pas réellement efficace, la longueur d'onde du rayonnement solaire ne permet alors pas à notre organisme de fabriquer suffisamment de vitamine D.

2. Consommez des aliments riches en vitamine D

Les aliments contenant de la vitamine D sont peu nombreux. Il est d'autant plus important de les mettre régulièrement à votre menu :

Poissons gras

- Ce sont les seuls aliments ayant une teneur importante en vitamine D : saumon, hareng, sardines, maquereau, thon.
- Frais, fumés ou en conserve, mettez-les à votre menu 3 fois par semaine, au moins l'hiver.

Autres aliments

Quelques autres aliments contiennent un peu de vitamine D : œuf, foie, margarine, beurre, crème fraîche, champignons, huîtres et aussi le lait, en moindre proportion.

Note : un œuf fournit 80 UI (unités internationales) de vitamine D, une tranche de foie 40 UI, une portion de poisson gras entre 200 à 400 UI de vitamine D.

3. Envisagez une supplémentation saisonnière

En hiver, en France, il est difficile de faire le plein de vitamine D, même avec une alimentation appropriée. Une supplémentation peut être nécessaire, surtout si vous êtes dans une catégorie à risque de carence.

Personnes ayant un risque accru de carence

- Personnes s'exposant peu au soleil.
- Personnes de plus de 65 ans, dont l'organisme synthétise beaucoup moins bien la vitamine D.
- Personnes ayant la peau fortement pigmentée, qui absorbe moins les rayons du soleil.
- Végétaliens et personnes consommant peu ou pas de poissons gras.
- Personnes en surpoids.

Supplémentation avec de l'huile de foie de morue

- L'huile de foie de morue est un véritable concentré de vitamine D. On peut la consommer sous forme de gélules, sans avoir à en subir le goût et l'odeur désagréables.
- Les gélules apportent habituellement entre 25 et 55 UI pour une gélule et la posologie quotidienne recommandée est de 4 à 6 gélules par jour.

Note : l'huile de foie de morue est également une source importante de vitamine A. Pour éviter tout surdosage en vitamine A, ne dépassez pas la posologie et la durée de traitement préconisées.

Voir la fiche pratique : [Bien choisir ses compléments alimentaires](#)

Supplémentation avec de la vitamine D3

La vitamine D3 (cholécalférol) est à privilégier car 2 à 3 fois plus bio-disponible que la D2. Elle existe sous 2 formes : naturelle ou de synthèse.

- Vitamine D3 naturelle, d'origine animale (lanoline, huiles de poisson) : elle est proposée sous plusieurs formes, par exemple des gouttes ou des comprimés dosés à 400 UI internationales, à prendre à raison de 1 à 2 gouttes ou 1 à 2 comprimés par jour. Ces suppléments sont en vente en parapharmacie et dans les magasins de produits naturels.
- Vitamine D3 de synthèse : en vente libre en pharmacie, elle est proposée sous plusieurs formes. Sous forme liquide, elle peut être prise à raison d'une ampoule par mois ou par trimestre : toutefois, il est recommandé de consulter votre médecin au sujet de la posologie adaptée à vos besoins.

Note : les apports journaliers recommandés (AJR) officiellement en France sont de seulement 200 UI de vitamine D. Ils sont considérés insuffisants par l'Académie de Médecine, qui recommande des apports 4 fois supérieurs (800 UI). Un collectif de 40 experts internationaux a signé un manifeste préconisant des apports encore supérieurs, de 1 000 à 2 000 UI.

Et encore plus de
fiches pratiques !



- [Contre l'ostéoporose : booster son calcium et sa vitamine D](#)
- [Profiter des bienfaits des Oméga 3](#)
- [Comblent un manque de magnésium](#)



© Fine Media, 2014

ComprendreChoisir est une marque de Fine Media - 108, rue des Dames - 75017 Paris

Ce document est la propriété exclusive de Fine Media.

Vous pouvez partager ce document gratuitement en l'état mais vous ne pouvez pas le modifier, le revendre ou en utiliser tout ou parties des textes et images sans autorisation explicite de la part de la société Fine Media.

Pour toute question, contactez Fine Media à l'adresse : contact@finemedia.fr