

## Signes d'une carence en vitamine D

« La vitamine D est une vitamine liposoluble qui joue un rôle dans de nombreuses fonctions importantes du corps. Elle est surtout connue pour aider le calcium à construire et garder des os solides. La vitamine D est également impliquée dans la régulation du système immunitaire et des cellules » – Université du Centre Médical du Maryland

La vitamine D est probablement l'élément nutritif le plus important pour les os ou la santé du système immunitaire. Non seulement la consommation adéquate de vitamine D préserve les os et la santé du système immunitaire, mais on pense également qu'elle empêche un certain nombre de graves problèmes de santé.

Une carence en vitamine D est surtout connue pour provoquer le rachitisme (os fragiles) chez les enfants, une condition dans laquelle le tissu de l'os ne s'est pas renforcé ou minéralisé. Cette condition conduit souvent à la fragilisation des os et à des déformations du squelette, ce qui coïncide souvent avec un risque élevé de blessures. Toutefois, des recherches plus récentes ont découvert un lien entre la carence en vitamine D et de nombreux autres problèmes de santé.

Des recherches suggèrent que la vitamine D peut jouer un rôle dans la prévention et le traitement de l'hypertension, le diabète de type 1 et de type 2, la sclérose en plaques (SEP), et l'hypertension.

Compte tenu de l'importance de la consommation de vitamine D, nous allons identifier sept signes qui indiquent une carence potentielle en vitamine D.

### VOICI 7 SIGNES AVANT-COUREURS D'UNE CARENCE EN VITAMINE D:

#### 1. LA TRANSPIRATION EXCESSIVE

Contrairement à la plupart des éléments de cette liste, les experts médicaux ne sont pas tout à fait certains de la raison pour laquelle nous transpirons davantage avec de faibles niveaux de vitamine D. On sait simplement qu'il semble y avoir un lien indissociable entre un faible taux de vitamine D et une transpiration excessive, en particulier autour du front.

#### 2. SENTIMENTS DE TRISTESSE / DÉPRESSION

Un lien a été établi entre la tristesse / la dépression et de faibles niveaux de vitamine D. Une découverte particulièrement intéressante implique le lien entre le trouble affectif saisonnier (SAD), un état dépressif saisonnier, et les niveaux fluctuants de la vitamine D3. Dans une étude, la supplémentation en D3 des participants a eu des effets positifs et une réduction des effets négatifs – à la fois physiques et cognitifs. Les participants ont signalé une diminution significative de divers symptômes, dont les envies alimentaires, l'hypersomnie, la léthargie, et les troubles du sommeil.

#### 3. DES DOULEURS ET UNE FAIBLESSE MUSCULAIRE

Le degré de douleur et la faiblesse musculaire peuvent varier de subtiles à sévères. Dans un premier temps, les symptômes de ce type ne sont presque pas présents; Cependant, comme la déficience dure sur le temps, les symptômes associés ont tendance à se dégrader. C'est parce que lorsque la vitamine D est métabolisée, cela améliore la contraction musculaire – un mécanisme essentiel pour le renforcement des os.

#### 4. HYPERTENSION

L'hypertension se traduit souvent lorsque les niveaux de vitamine D de l'organisme sont faibles. Notre corps formule un peptide qui augmente la pression artérielle par la restriction artérielle et la rétention d'eau. La vitamine D sert de contre-mesure, en supprimant cette réaction enzymatique et en réduisant la réponse inappropriée et exacerbée du corps à ce peptide, normalisant ainsi les niveaux de la pression artérielle.

## 5. UN SYSTÈME IMMUNITAIRE AFFAIBLI

Lorsque les niveaux de vitamine D sont faibles, notre système immunitaire est inextricablement affecté. On peut trouver une forte concentration de récepteurs de vitamine D dans les cellules immunitaires, une zone du corps qui nécessite une supplémentation suffisante en vitamine D. Dans une étude japonaise publiée dans le *American Journal of Clinical Nutrition*, les élèves qui ont reçu des suppléments de vitamine D ont enregistré moins de cas de grippe A que ceux qui n'ont pas reçu de suppléments.

Dans une autre étude, les personnes diagnostiquées avec une maladie auto-immune avaient également de faibles niveaux de vitamine D.

## 6. TROUBLES INTESTINAUX

Certaines affections gastro-intestinales affectent l'absorption de la vitamine D. Ceux qui ont la maladie coeliaque, la maladie de Crohn, une maladie inflammatoire de l'intestin et d'autres conditions, risquent davantage d'avoir une carence en vitamine D en raison des interactions. En outre, ceux qui ont de grandes quantités de graisse dans le corps sont sujets à une carence en vitamine D car la graisse dissout la vitamine et réduit ses effets physiologiques.

## 7. PROBLÈMES CARDIAQUES

Il existe une corrélation probable entre les faibles niveaux de vitamine D et les maladies cardiovasculaires. Les professionnels médicaux croient que les faibles niveaux de la vitamine entraînent des concentrations plus élevées de calcium qui s'accumulent dans les artères; l'accumulation de calcium est la plaque qui se forme dans les artères et qui augmente le risque de crise cardiaque ou d'AVC. D'autres conditions liées à de faibles niveaux de vitamine D qui incluent – l'hypertension, le diabète de type 2, l'obésité et le cholestérol élevé – semblent renforcer le lien entre les niveaux de vitamine D et la santé cardiaque.

## SOURCES NATURELLES DE VITAMINE D

huile de foie de morue

saumon frais sauvage

saumon rosé en conserve

maquereau, sardines, thon

lait entier, céréales

beurre, fromages

jaune d'oeuf, jus d'orange

exposition au soleil

**au-naturel.net**



### Sources de vitamine D

Voici quelques sources communes de cet élément nutritif. Veillez à obtenir la quantité quotidienne recommandée de vitamine D sur une base quotidienne.

- Lumière du soleil
- Poissons gras
- Huile de foie de morue

<https://www.sain-et-naturel.com/7-carence-en-vitamine-d.html>