

## \* De la Vitamine D

### Sources et formes

L'apport le plus important de vitamine D se fait au niveau de la peau : **sous l'action du soleil, l'organisme fabrique du cholécalciférol ou Vitamine D3.**

La vitamine D provient également de l'alimentation sous 2 formes : l'ergocalciférol ou Vitamine D2 qui se trouve dans les végétaux et le cholécalciférol qui provient des produits animaux.

On en trouve dans un nombre limité d'aliments : poissons de mer gras, huile de foie de morue, jaune d'œuf, et un peu moins dans abats, pâtés, champignons...

### D'incroyables propriétés

De récentes recherches<sup>4</sup> ont démontré que la carence en vitamine D jouait un rôle majeur dans la survenue d'au moins 17 variétés de cancer, des maladies cardiaques, des accidents vasculaires cérébraux, de l'hypertension, des maladies auto-immunes, du diabète, de la dépression, des douleurs chroniques, de l'arthrose, de l'ostéoporose, des anomalies congénitales, des maladies parodontales... (et la liste n'est pas exhaustive...)

C'est dernières découvertes nous concernent tous, sachant qu'**au moins 50 % des adultes au-delà de 50 ans dans le monde souffrent d'un déficit en vitamine D** et que **cette carence affecte aussi une proportion importante d'adultes jeunes et d'enfants.**

### De nombreux effets bénéfiques

Ces recherches ont considérablement modifié nos connaissances sur la vitamine D.

Celle-ci ne peut plus être considérée comme uniquement nécessaire à la prévention du rachitisme et de l'ostéomalacie. Son rôle dans la **prévention de l'ostéoporose et des fractures du col du fémur** (en association avec le pidolate de calcium<sup>5</sup>) du sujet âgé est maintenant bien établi.

Cependant, les bienfaits de la vitamine D vont bien au-delà de la santé de notre squelette osseux. Des études cliniques et épidémiologiques tout à fait passionnantes confirment l'existence d'effets extra-osseux très originaux, parfois inattendus...

### *Comment savoir si je suis carencé en vitamine D ?*

La carence en vitamine D est très fréquente chez les habitants de l'hémisphère Nord et chez les personnes âgées (à partir de 35 ans la capacité de la peau à produire de la Vitamine D lors de l'exposition au soleil diminue).

Pendant la période hivernale, on estime qu'environ 80 % des Français sont en manque de vitamine D.

Le seul moyen d'être fixé au sujet de son taux sanguin de vitamine D, est de réaliser une prise de sang afin de mesurer le taux de calcidiol ou 25-(OH)-D3 qui doit normalement être supérieur à 50 ng/ml (nanogrammes par millilitres) et ce, durant toute l'année, et tant chez les enfants que chez les adultes.

Idéalement, votre résultat devrait être autour de 60-80 ng/ml car ce taux permet au corps d'avoir suffisamment de réserve en vitamine D en cas de besoin accru.

Il faut être vigilant, car la plupart des laboratoires (sans doute complices des laboratoires pharmaceutiques) indiquent une valeur normale et donc selon eux suffisante à partir de 30 ng/ml. Mais comme nous le savons maintenant, ce taux est nettement insuffisant pour assurer une santé optimale. Certains laboratoires utilisent une unité différente à savoir les nanomoles par litre (nmol/L) plutôt que les nanogrammes par millilitres (ng/mL). Pour convertir les nmol/L en ng/mL, il faut les diviser par 2,5 (ex : 125 nmol/L = 50 ng/mL)

---

<sup>4</sup> Texte © 2012

<sup>5</sup> **Le Pidolate de Calcium** est un sel du Calcium, remarquablement soluble et ceci quel que soit le pH du milieu. La combinaison avec l'acide pidolique qui est un élément constitutif des matrices collagéniques lui permet de jouer un double rôle dans le renforcement du squelette et des tissus de soutien. La biodisponibilité du pidolate de calcium est établie par de nombreuses études scientifiques et cliniques. Voir Dossier Pidolate de Calcium.