



santé

Profitez de l'été pour faire le plein de vitamine D

C'est le moment de profiter du soleil et de se « doper » à cette précieuse vitamine. Huit Français sur dix en manquent, ce qui est source de carences, notamment osseuses et cardiaques. PAR CLAIRE GABILLAT

Près d'un siècle après sa découverte, la vitamine D n'en finit pas de dévoiler ses bienfaits. Elle prévient et soigne une foule de problèmes de santé. Cette vitamine influence plus de deux cents gènes et joue un rôle essentiel, longtemps méconnu. Le problème, c'est que contrairement aux vitamines A, B ou C, il est quasiment impossible d'assurer les apports quotidiens dont le corps a besoin via l'alimentation. A moins de manger 400 g de saumon par jour ! En dehors du poisson gras, la seule source naturelle de vitamine D est le soleil, ou plus exactement les UVB. Ce sont eux qui aident l'organisme à la fabriquer. Encore faut-il s'exposer suffisamment et régulièrement. Résultat : 80 % des Français ont un déficit chronique en vitamine D. Même l'Académie nationale de médecine tire la sonnette d'alarme.

Elle est indispensable pour les os... et les muscles

La vitamine D sert à fortifier les os. En aidant l'organisme à fixer le calcium, elle permet de prévenir et de combattre de nombreuses maladies osseuses, à commencer par l'ostéoporo-

rose, une fragilisation des os qui survient fréquemment à partir de la ménopause. Ce n'est pas un hasard si elle est prescrite aujourd'hui quasi systématiquement avec du calcium. Après 50 ans, ce traitement diminue fortement le risque de fractures chez les sujets carencés. Sans parler du risque de chutes. La vitamine D, qui facilite aussi le passage du calcium à l'intérieur des muscles, augmente en effet la force musculaire et améliore l'équilibre.

Elle aide à lutter contre la douleur

Le mécanisme exact est encore inconnu, mais il semblerait que des douleurs chroniques soient souvent associées à un manque de vitamine D et amplifiées par cette carence. De nombreuses études viennent de le confirmer. Les céphalées, par exemple, sont plus nombreuses chez ceux dont les taux sanguins de vitamine D sont bas. Chez les diabétiques carencés, une supplémentation permet de réduire l'intensité des douleurs. Idem chez les femmes traitées par anti-aromatase à la suite d'un cancer du sein. Des chercheurs italiens



viennent aussi de montrer qu'une méga-dose de vitamine D, quelques jours avant le début des règles, réduisait fortement les douleurs menstruelles (dysménorrhée).

Elle protège le cœur

Si vous ne consommez pas suffisamment de vitamine D, votre cœur pourrait en pâtir. Les personnes carencées présentent deux fois plus de risque de développer un infarctus, une insuffisance cardiaque ou un accident vasculaire cérébral, que celles dont les taux de vitamine D sont élevés. Et ce n'est pas tout : les hypertendus qui s'exposent régulièrement au soleil (et en particulier aux UVB), voient leur tension artérielle s'abaisser significativement. Ceux qui souffrent de troubles du rythme et se supplémentent réussissent à régulariser leur pouls et à abaisser leur fréquence cardiaque. Enfin, plusieurs études récentes suggèrent qu'une carence en vitamine D favorise la calcification des artères et des vaisseaux sanguins, très mauvaise pour le cœur.

Elle booste les défenses immunitaires

La vitamine D aide à combattre les infections. Elle stimule les globules blancs, chargés de tuer les bactéries et les virus, et la production de nombreuses molécules impliquées dans la régulation des réactions immunitaires. Là en-

Les besoins augmentent avec l'âge

Jusqu' alors les apports nutritionnels conseillés en France étaient de 200 unités internationales (UI) de vitamine D par jour avant 65 ans et le double après 65 ans,

ce qui correspond respectivement à 5 et 10 microgrammes par jour. Mais de nombreux experts recommandent des doses 5 à 20 fois plus élevées, soit 1000

à 4000 UI/jour. L'Académie de médecine estime que ces apports devraient tourner autour de 800 à 1000 UI/jour en particulier pour les personnes à risque

(personnes âgées, femmes enceintes, adolescents et enfants prématurés). Des seuils qui ne seraient atteints par 20 % de la population française.



Au soleil...
Dix à vingt minutes
par jour suffisent pour
faire le plein

core, ce ne sont pas les études qui manquent. Un apport de vitamine D permettrait notamment de réduire l'incidence de la grippe et des infections respiratoires en période hivernale, mais aussi d'accélérer leur guérison. Il doperait également la réponse immunitaire aux traitements des infections chroniques (type hépatite C) et diminuerait la survenue de complications au cours des infections à VIH.

Elle préserve le cerveau et nos capacités cognitives

Les personnes qui ont les taux les plus bas de vitamine D sont aussi celles dont les facultés intellectuelles s'amenuisent le plus en vieillissant. C'est du moins ce qu'indiquent plusieurs études réalisées au cours de ces dernières années. La vitamine D a apparemment des vertus neuroprotectrices qui préserveraient le cerveau de la dégénérescence en général, et des maladies dégénératives en particulier. Selon des chercheurs français, les personnes qui ont les apports en vitamine D les plus importants ont en effet quatre fois moins de risque de développer la maladie d'Alzheimer. Le simple fait de s'exposer régulièrement au soleil à la mi-journée diminuerait ce risque de moitié. Une information capitale à l'heure où la maladie explose. Des chercheurs finlandais ont également démontré que la maladie de Parkinson était trois fois plus fréquente chez les individus ayant le taux de vitamine D le plus bas.

Elle prévient les maladies auto-immunes

La vitamine D possède une action immunomodulatrice. Les personnes vivant dans les régions les plus ensoleillées ou qui ont des apports élevés en vitamine D présentent nettement moins de risque de développer des maladies auto-immunes, surtout si elles ont moins de 20 ans. C'est vrai pour la sclérose en plaques, mais aussi pour la polyarthrite rhumatoïde, le diabète 1 et les maladies inflammatoires de l'intestin. Certains essais suggèrent que la prise de complément alimentaire de vitamine D diminue les poussées de sclérose en plaques, améliore le traitement de la maladie de Crohn ou de la rectocolite hémorragique.

Elle retarde certains cancers

Les études menées ces dernières années indiquent que les cancers du sein, du côlon et de la prostate et une douzaine de cancers plus rares (endomètre, œsophage, rein, ovaire...), sont moins fréquents chez les populations ayant un taux de vitamine D élevé. Cette vitamine agirait à l'intérieur des cellules sur les gènes qui contrôlent la différenciation et la prolifération des cellules cancéreuses. Du coup, elle freinerait le développement de ces cancers, mais les rendrait aussi moins agressifs pendant leur phase de croissance, ce qui expliquerait que le taux de survie soit plus élevé chez les personnes dont les



notre experte

DR BRIGITTE HOUSSIN,
médecin spécialiste
en médecine physique
et de réadaptation*.

« ATTENTION À L'AUTOMÉDICATION »

COMMENT SAVOIR SI JE SUIS CARENCÉE ?

Le seul moyen est de réaliser au moins une fois dans sa vie, en novembre, un dosage biologique de la vitamine D dans le sang. Remboursé par la Sécurité sociale, ce dernier doit normalement être supérieur à 30 nanogrammes par millilitre et être compris, idéalement, en 40 et 45 ng/mL.

FAUT-IL SE COMPLÉMENTER ?

Aujourd'hui 70 à 80 % des Français ne synthétisent pas assez de vitamine D. L'alimentation n'en apportant pas assez, il est primordial de s'exposer au soleil 10 à 20 minutes par jour. Pour certaines personnes, cela peut suffire. Mais pour la majorité, une supplémentation, sous forme d'ampoules à prendre tous les 2 à 3 mois, voire plus, de comprimés ou de gouttes à prendre plus régulièrement, est quasi indispensable d'octobre à avril/mai, et même toute l'année pour certains.

TROP DE VITAMINE D, EST-CE QUE ÇA PEUT ÊTRE DANGEREUX ?

Le surplus de vitamine D est stocké dans les graisses pour être restitué en cas de besoin. En cas d'excès prolongé, elle peut entraîner une augmentation excessive du taux de calcium dans le sang, ce qui est dangereux. Mieux vaut donc éviter l'automédication.

* Auteure de « Vitamine D mode d'emploi », Thierry Souccar éditions, 2011, 130 pages, 7,10 €.

taux sont hauts. Des essais sur des cultures de cellules cancéreuses ou chez l'animal ont montré que l'administration de forme active de vitamine D retardait la progression des tumeurs.

Elle favorise la fertilité

Elle intervient dans la formation des spermatozoïdes, et facilite l'ovulation, le transport, la fécondation de l'ovocyte. En cas de fécondation in vitro, les chances de réussite sont meilleures si la femme a un taux suffisant. La vitamine D est également très importante pendant la grossesse. Une carence peut avoir des effets néfastes sur la maman (augmentation du risque de pré-éclampsie, de diabète gestationnel, de césarienne et de vaginose bactérienne) et sur le bébé (faible poids de naissance, faible densité osseuse, augmentation du risque de survenue d'asthme, entre autres).