

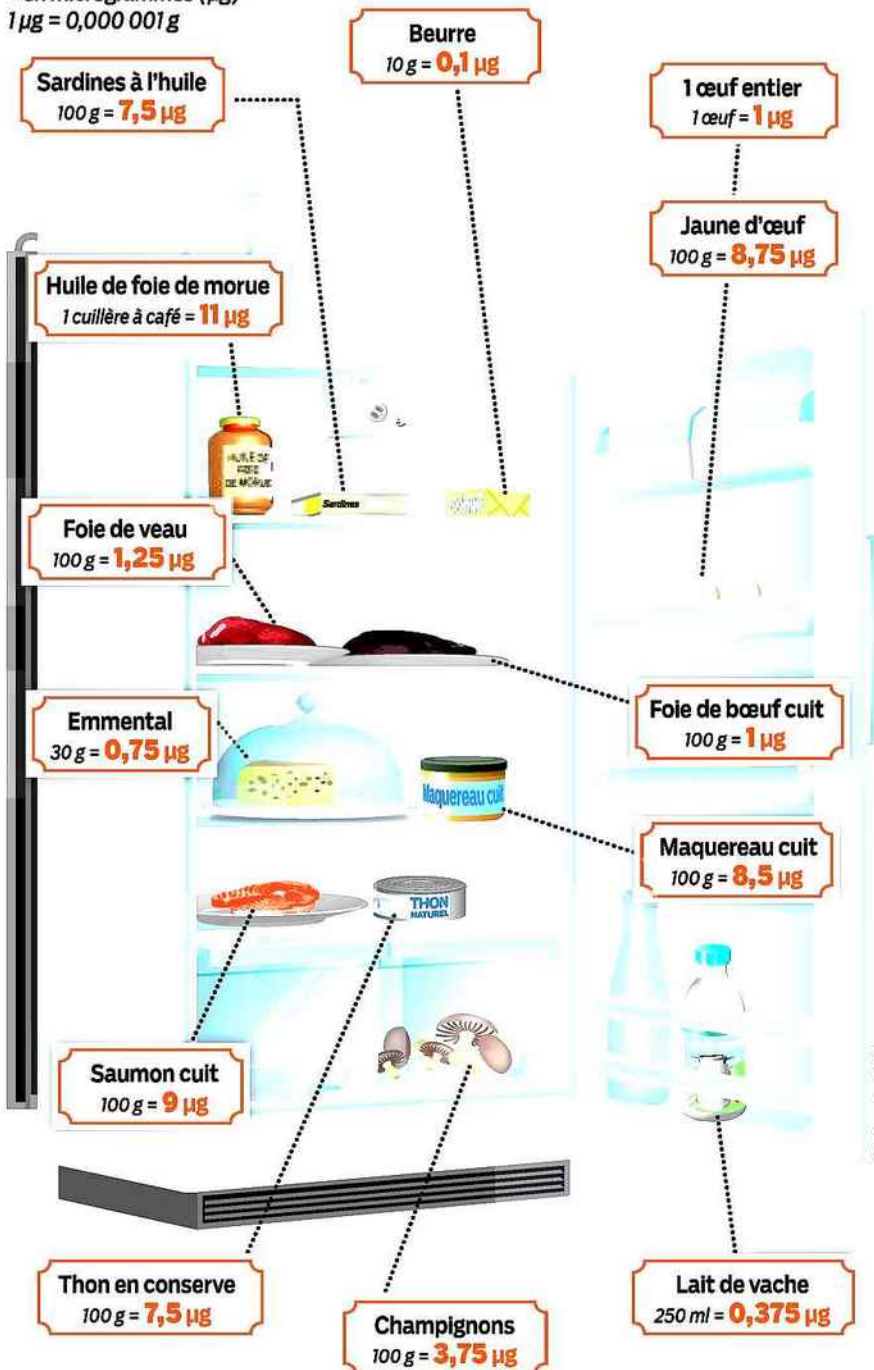


Et vous, manquez-vous de vitamine D ?

LA TENEUR* DES ALIMENTS RICHES EN VITAMINE D

* en microgrammes (µg)

1 µg = 0,000 001 g



L'infographie - C. Tèche

80 % de la population française serait carencée. Et c'est encore pire cette année avec le manque d'ensoleillement. Du coup, les médecins la prescrivent à tour de bras !

Le retour du soleil, on y a cru... deux petites journées seulement. Bien trop court pour faire bronzette, mais surtout pour engranger un élément essentiel à la bonne marche de notre organisme, cette vitamine D si précieuse et dont nos corps crient famine en cet hiver qui n'en finit pas. « J'étais fatiguée, sans trop savoir pourquoi, explique Blandine, Francilienne de 34 ans. Mon médecin m'a prescrit des analyses sanguines assez poussées qui ont révélé une vraie insuffisance en vitamine D. J'ignorais même qu'on pouvait en manquer. » « Tel le nourrisson moyen, me voilà à prendre une ampoule par mois », sourit Claudine, mère de famille du Val-de-Marne, dont le médecin ne cesse de constater, chez ses patients, un manque de vitamine D. « Il m'a même dit : *Bienvenue au club !* »

A quoi sert-elle ?

Avec les vitamines A, E et K, la vitamine D est une vitamine liposoluble, c'est-à-dire qu'elle est stockée dans l'organisme et absorbée avec les graisses (contrairement aux vitamines hydrosolubles, comme par exemple la vitamine C, qui ne sont pas stockées par l'organisme). Elle est synthétisée par le corps au niveau de la peau, mais il ne peut y parvenir que sous l'effet des rayons UVB du soleil.

Une fois synthétisée, la vitamine D favorise la fixation du calcium sur les os. Le calcium est un élément indispensable à la croissance mais aussi au maintien du capital osseux. Par ailleurs, tous les organes ont des récepteurs de la vitamine D : ses bénéfices retentissent sur l'ensemble du corps.

Qui en a besoin ?

« Tout le monde ! » répond sans hésiter le docteur Brigitte Houssin, spécialiste en médecine physique et de réadaptation, auteur de « Vitamine D, mode d'emploi » (Ed. Thierry

Souccar). Selon elle, 80 % de la population française en manque un peu, voire se trouve carrément carencée. « C'est la maladie du monde actuel : on prend trop peu le soleil au quotidien. On se lève pour prendre le métro, on est au travail ; pour peu que le restaurant d'entreprise soit dans le même bâtiment, le soir arrive sans que l'on n'ait eu un seul rayon sur la peau... » déplore-t-elle. Les femmes enceintes, au troisième trimestre de leur grossesse, sont supplémentées en vitamine D pour le bon développement osseux du fœtus. Les dix-huit premiers mois de leur vie, les enfants en reçoivent également. Les populations migrantes, originaires de pays ensoleillés, sont également vulnérables à la carence en vitamine D.

Une bonne alimentation suffit-elle ?

Nos anciens l'avaient compris en imposant aux enfants grimaçants des cures d'huile de foie de morue, l'une des meilleures sources alimentaires de vitamine D. « Mais sans une exposition au soleil, cela ne suffit pas, précise le docteur Houssin. Nos aïeux y associaient une activité extérieure : le jardin, la marche à pied ou le jeu au grand air. » Pour la spécialiste, l'alimentation ne constitue donc qu'un moyen très limité d'approvisionnement en vitamine D.

Pour être certain de ne pas être carencé, il convient de faire des analyses sanguines tous les deux ans environ et de se supplémenter en fonction, grâce à des petites capsules prescrites par le médecin. Et, surtout, de prendre le soleil dès qu'il se présente, « seulement cinq à dix minutes par jour, sans crème solaire ». Au-delà, celle-ci est évidemment vivement recommandée. Il ne s'agirait pas non plus d'attraper un cancer de la peau...

ANNE-CÉCILE JUILLET

Un atout pour lutter contre des maladies plus graves

Et si la vitamine D était centrale au point d'avoir des répercussions sur des pathologies plus graves que le simple manque de masse osseuse ? « Les grandes études font encore défaut en France, déplore le docteur Brigitte Houssin, mais on remarque avec certitude que les patients atteints de maladies sous une forme sévère – différents cancers, maladie de Parkinson, d'Alzheimer, polyarthrite et même troubles de la fécondité – sont ceux qui ont les taux les plus bas en vitamine D. » Aux Etats-Unis et en Australie, des études de grande ampleur ont néanmoins déjà été menées. L'une d'elles, portant sur

7 millions de sujets, a montré qu'un taux de vitamine D normal ou élevé est lié à une réduction de 62 % du risque de sclérose en plaques. Un taux qu'une autre étude évalue à 41 %. « Par ailleurs, concernant le cancer du sein, on sait qu'un taux élevé de vitamine D réduit les rechutes et la mortalité des personnes atteintes », souligne le docteur Houssin. En effet, l'apparition de tumeurs est en partie contrôlée par des gènes régulés par la vitamine D, d'où l'importance de maintenir un taux stable et suffisant pour permettre le bon contrôle de ces gènes. Mais, à ce stade, il s'agit de données encore expérimentales. A.-C.J.