



VITAMINE D

GARE AUX CARENCES !

Le soleil a souvent mauvaise presse. Mais l'exposition au soleil est pourtant la meilleure façon de faire le plein de vitamine D, essentielle à notre bonne santé.

Couvrez-vous, restez à l'ombre et badigeonnez-vous d'écran total si vous allez au soleil. Nous avons longtemps entendu ces messages de protection contre le cancer de la peau. Cependant, un nombre croissant de chercheurs estime qu'on est allé trop loin et que cela pourrait mener à une épidémie de carence en vitamine D. On sait que la vitamine D joue un rôle majeur dans la croissance et la minéralisation osseuse, mais selon l'Institut de veille sanitaire (InVS) « la vitamine D pourrait également jouer un rôle protecteur à l'égard de l'hypertension artérielle, des maladies cardiovasculaires et de certains cancers (principalement ceux du côlon, du sein et de la prostate) et constituer un important modulateur du système immunitaire ».

Retour aux sources

Certains aliments contiennent de la vitamine D, mais 90 % de nos apports proviennent de l'action du soleil sur notre peau. Une exposition suffisante nous permet de stocker assez de vitamine pour durer tout l'hiver. Mais le manque fréquent d'exposition et notre faible consommation de poissons gras font que les niveaux sont au plus bas. Le travail au bureau accentue aussi le problème.

Selon les recommandations de la Société américaine d'endocrinologie, l'insuffisance en vitamine D est définie par une concentration sérique en 25(OH)D < 30 ng/ml. Les niveaux optimaux font débat, mais la plupart des chercheurs s'accordent sur un seuil de 70-80 ng/ml et s'entendent sur le fait qu'un niveau très élevé peut être toxique. Or, selon une l'étude nationale Nutrition Santé 2006- 2007, 80 % des adultes résidant en métropole présentaient une insuffisance en 25 (OH)D, 43 % un déficit modéré à sévère et 5 % un déficit sévère.

Pourquoi est-ce si important ?

On sait depuis longtemps que la vitamine D est essentielle pour absorber le calcium des aliments, afin de renforcer les os et les dents. Cependant, ces 30 dernières années, des études ont souligné son rôle sur de nombreux autres facteurs.

« Nous savons que les récepteurs de

vitamine D sont présents dans au moins 38 différents types de tissus dans le corps humain ; la forme hormonale de la vitamine D y crée de nombreuses réponses biologiques bénéfiques » explique Anthony Norman, professeur émérite de biochimie et sciences médicales à l'université de Californie. « Elle joue un rôle important dans la régulation de la croissance cellulaire, le système immunitaire, le pancréas, le cœur et les vaisseaux sanguins, le développement musculaire et cérébral. » Concrètement, qu'est-ce que ça signifie ?

IMMUNITÉ

Des études ont démontré le rôle crucial de la vitamine D dans l'activation des lymphocytes T, qui repèrent et détruisent les bactéries et les virus hostiles. Les taux de lymphocytes T baissent en hiver, ce qui expliquerait une recrudescence des rhumes et gripes à cette période.

DIABÈTE

La vitamine D aide le pancréas à produire plus d'insuline. Ce serait une des raisons pour laquelle une carence est un facteur de risque pour le diabète de type 2.

MALADIES CARDIO-VASCULAIRES

Le professeur Norman rappelle que, même si les recherches n'en sont qu'au stade initial, des carences en vitamine D ont été associées à de l'hypertension et à une faible force musculaire.

CANCER

De nombreux chercheurs s'intéressent au lien qui semblerait exister entre la vitamine D et le cancer (principalement du sein, du côlon et de la prostate). Selon la Haute Autorité de Santé (HAS), des enquêtes épidémiologiques ont suggéré des associations possibles entre les concentrations basses de vitamine D et la survenue de certains cancers. La HAS explique que « l'effet anti-tuméral serait lié au fait que la forme active de la vitamine D régulerait des gènes impliqués dans la prolifération cellulaire ».

OBÉSITÉ

Les personnes souffrant d'obésité seraient plus susceptibles d'avoir des

Le saviez-vous ?

La vitamine D3 est synthétisée dans la peau à partir de la pro-vitamine D3 qui, sous l'influence du rayonnement ultraviolet B (UVB), se transforme en pré-vitamine D3. Puis, sous l'effet de la chaleur, celle-ci se transforme en vitamine D3.

carences en vitamine D, rappelle une étude récente publiée dans la revue PLOS Medicine. Une compilation de 21 études réalisées sur plus de 42 000 personnes a démontré que l'obésité affaiblit les taux de vitamine D. La vitamine D est stockée dans les cellules graisseuses et ne circule dans le sang que lorsque les taux sont bas. Le processus reste incertain, mais ces taux augmentent lorsque les personnes perdent du poids.

Et mon alimentation dans tout ça ?

La vitamine D ne se trouve que dans quelques aliments comme les poissons gras sauvages. Les saumons, sardines et maquereaux en sont d'excellentes sources, ainsi que l'huile de foie de morue. Les œufs et le foie également, mais ce dernier est à éviter pour les femmes enceintes. Plusieurs aliments sont enrichis en vitamine D, comme la margarine, les céréales et certains produits laitiers. Mais tout ceci ne suffit pas. Le Dr Houssin, médecin et auteur de *Vitamine D, mode d'emploi*, rappelle que les quantités de vitamine D apportées par l'alimentation sont assez théoriques car le mode de cuisson et l'origine des animaux sont à prendre en compte.

Le régime alimentaire fait partie d'un tout et le nôtre (comparé à celui des pays scandinaves ou à celui du Japon) contient trop peu de vitamine D. Les experts s'accordent sur le fait que ceux qui ne vont pas assez au soleil devraient supplémenter.

Dois-je prendre un supplément en vitamine D ?

Les catégories de personnes suivantes devraient prendre un complément alimentaire : les femmes enceintes et allaitantes, les enfants de moins de 5 ans, les personnes de plus de 65 ans et les personnes souffrant d'un manque d'exposition au soleil ou ayant une peau sombre, qui met plus longtemps à synthétiser la vitamine D. La supplémentation est très importante pendant les mois d'hiver.

Comme le rappelle le Dr Houssin, certains suppléments contiennent de la vitamine D2, d'autres de la vitamine D3. Il est préférable d'utiliser la vitamine D3 qui est la même molécule que celle que nous synthétisons dans notre corps sous l'action des UVB. La HAS n'a pas émis de recommandations spécifiques concernant les dosages de vitamine D et les recommandations des experts varient. La supplémentation dépend de l'ampleur de votre carence. Pour plus d'information, demandez conseil à votre médecin.

ATTENTION AU SOLEIL

« C'est l'action des rayons ultraviolets B, frappant notre peau nue, qui déclenche la synthèse de vitamine D » explique le Dr Houssin. Le Dr Annie Sascó, épidémiologiste pour la prévention du cancer, estime qu'une exposition solaire est bénéfique à condition qu'elle reste raisonnable : « deux fois par semaine 15 à 30 minutes suffisent pour métaboliser correctement la vitamine D ». Mais il est bien évident que chaque personne a une tolérance individuelle, et des facteurs tels que le rayonnement solaire en fonction de la saison ou de l'altitude sont à prendre en considération. Il est important de ne pas atteindre un stade où la peau rougit. Le Centre International de Recherche sur le Cancer (CIRC) rappelle aussi que les UV artificiels comme source de vitamine D ne sont pas recommandés, car les UVA et les UVB sont des agents cancérigènes et les utilisateurs de cabine UV augmentent leur risque de développer un mélanome cutané. Donc, pour résumer, le soleil pour stocker la vitamine D, oui, mais toujours avec modération ! □

