

# La vitamine D bien plus importante que l'on ne l'imagine !

## • Connaissances élémentaires de la Vitamine D

La vitamine D est synthétisée par notre organisme sous l'effet des rayons ultraviolets B du soleil au niveau des couches profondes de la peau. Il s'agit d'un dérivé du cholestérol. Elle est véhiculée par un système de transport par le sang qui la conduit vers le foie où se produit sa première transformation. L'excédent est stocké dans les muscles et la graisse. Une partie de la Vitamine D va dans les reins où elle est transformée dans sa forme la plus active (le calcitriol). Mais ce qui est extrêmement important c'est que ce calcitriol se comporte comme une hormone.

La vitamine D se retrouve dans des endroits du corps extrêmement variés : os, thyroïde, cellules du sang, cerveau, cœur... On peut dire que la vitamine D est tout simplement fondamentale au bon fonctionnement de notre corps.

## • Les nombreux bienfaits de la Vitamine D3

La vitamine D3 peut avoir un impact sur presque 2000 gènes différents dans l'organisme et a un impact direct sur beaucoup d'aspects de la santé.

Les récepteurs de vitamine D se trouvent dans chaque cellule, et quand la vitamine D est détectée, cela va actionner le récepteur et ce qui implique des changements au niveau cellulaire.

Les études récentes prouvent que la vitamine D diminue les risques de cancers et renforce le système immunitaire, en plus de renforcer l'absorption de minéraux.

Il y a de nombreux effets bénéfiques :

### • La santé des os

Des os solides sont le résultat notamment d'un bon apport de vitamines D3, parce que cela aide à réguler et contrôler la capacité du corps à absorber du phosphore et du calcium. Une prise régulière de vitamines D3 sera susceptible d'améliorer la solidité de votre ossature et de vos dents.

### • Le contrôle de l'insuline

La vitamine D3 stimule le pancréas et encourage le processus de création d'insuline. C'est un facteur clé de régulation du sucre dans le sang pour améliorer notamment la façon dont les diabétiques contrôlent leur insuline.

### • Une basse pression sanguine

Une étude de l'université de Boston a montré que de plus grandes pressions artérielles étaient associées avec de plus grandes chances d'avoir de bas niveaux de vitamine D. La prise de vitamines D3 va diminuer la concentration de certaines enzymes sécrétées par les reins qui ont des effets sur les vaisseaux sanguins.

### • Une possible prévention du cancer

Certaines preuves ont été apportées quant aux effets de la prise de vitamines D3 sur le ralentissement de la progression de tumeurs.

Il est aussi possible de combiner les effets de la vitamine avec des fibres ou encore avec du calcium. Cette dernière combinaison aura par exemple pour effet de diminuer les risques de cancer, comme démontré par une étude sur des femmes ménopausées qui avaient vu leurs risques réduits de pas moins de 60%.

Il y aurait aussi un lien possible avec le cancer du sein, puisqu'une étude a montré que sur 166 femmes atteintes du cancer, 70% avaient un faible taux de vitamines D.

- **La santé du coeur**

La présence de vitamine D aurait aussi un impact sur les fonctions cardiaques et diminuerait les risques de crises cardiaques. Certains chercheurs pensent que cela serait peut-être lié au fait que la vitamine D agit comme un tranquillisant pour le coeur et améliore son endurance.

- **L'humeur**

Un des plus gros avantages de la vitamine D3 est sans doute son impact sur l'humeur. Beaucoup de gens souffrent d'un trouble affectif saisonnier et se sentent généralement plus heureux quand le soleil est de sortie, en raison de la synthèse de la vitamine D3 lors d'une exposition directe aux rayons du soleil. Néanmoins, augmenter son niveau de vitamine D n'est pas seulement un bon remontant, cela permet aussi de réduire considérablement les symptômes de dépression. D'autres traitements peuvent s'avérer nécessaires, mais s'assurer d'avoir un bon niveau de vitamine D dans le corps est crucial.

- **L'immunité**

Adit Ginde et coll. Etats Unis (Journal of Geriatric Society 2009) ont récemment mis en exergue le rôle essentiel de la vitamine D pour activer l'immunité et éviter les rhumes et la grippe. En effet la vitamine D accroît l'activité des macrophages et favorise la production de peptides anti infectieux et de cytokines anti-inflammatoires.

Il y a une corrélation entre les variations saisonnières du taux de vitamine D d'une population et l'incidence et la gravité des pathologies infectieuses en particulier respiratoires. Un apport de 1200UI/j (30µg/j) a conduit à une baisse de 42% de l'incidence de la grippe chez des écoliers japonais. Cela montre donc une corrélation inverse entre la fréquence des infections respiratoires hautes et les apports en vitamine D.

Lors de rassemblements humains, les infections rhino-pharyngées se transmettent très facilement, et d'autant plus en automne-hiver. Une équipe de médecins américains a donc eu l'idée de rechercher un lien entre le taux sanguin de vitamine D en automne-hiver, et le risque respiratoire.

Une étude en double aveugle a été menée auprès de 198 adultes sains au cours des saisons froides 2009-2010. La corrélation se fait d'elle-même. Sur les 18 participants dont le taux de vitamine D s'est maintenu dans la fourchette haute le taux d'infection virale a été de trois cas. Chez les 180 autres, 45 % ont été atteints. (PlosOne, 15 juin 2010).

- **La différence entre la Vitamine D2 et D3**

La vitamine D est en fait connue sous deux formes : la D2 et la D3. Alors que la D2 est créée à partir de plantes et de champignons (souvent contenus dans les céréales, le lait ou le pain), la D3 est créée à partir de produits animaux et est la plus similaire à celle produite par le corps quand il est exposé au soleil. En raison de cette ressemblance, de nombreux médecins recommandent la vitamine D3 comme complément alimentaire.

- **Carences en Vitamine D**

Ces dernières années, les médecins se sont mis à observer plus attentivement les effets de carences en vitamine D. Parmi ces dernières :

- Des douleurs osseuses, menant à des fractures
- Des crampes en plus d'une faiblesse musculaire
- Fatigue et sentiment général de malaise
- Dépression

Les facteurs à risque sont:

- Vivre dans des zones de pollution qui filtrent les rayons de soleil
- Passer trop de temps en intérieur
- Travailler de nuit
- La prise de certains médicaments réduisant le niveau de vitamine D

## • Augmenter son niveau de Vitamine D3

En plus de s'exposer prudemment au soleil, il y a d'autres moyens d'augmenter son niveau de vitamine D. On la trouve d'abord dans la nourriture, par exemple dans :

- le lait, le pain et les céréales, les oeufs, le fromage, le yogourt, les poissons petits poissons gras...

Mais pour les végétariens, la meilleure source en dehors de l'exposition contrôlée au soleil, est l'œuf et les suppléments.

## • Quelle Vitamine D3 choisir ?

Il existe diverses méthodes de production de la vitamine D3. La plus efficace est celle produite par l'exposition au soleil de la lanoline (substance naturelle de la laine). La molécule de vitamine D3 obtenue est la copie conforme de celle que nous produisons.

## • Quel dosage ?

Il faut se supplémenter à la dose suffisante pour atteindre le taux souhaitable de situé entre 40 et 45 ng/ml (nanogramme / millilitre)

Les doses autorisées par les autorités sanitaires :

En FRANCE en 2011 :

- 200 UI par jour pour la population générale,
- 800 à 1000 UI par jours chez le nourrisson,
- 400 UI par jour chez la femme enceinte et allaitante,
- 400 à 600 UI par jour chez les personnes âgées de 75 ans et plus.

Le taux maximum autorisé par jour est de 2000 UI.

Conversions : 1000 ng = 1 mcg = 40 UI

ng signifie nanogramme / mcg signifie microgramme / UI signifie unité internationale.

## • Les doses des experts

À la suite de ces travaux, les Pr Garland dévoilent en février 2011 dans la revue médicale internationale Anticancer Research leurs conclusions au grand public : « Nous avons constaté qu'un adulte doit disposer de 4000 à 8000 UI de vitamine D3 par jour pour maintenir les taux sanguins de la vitamine D et de ses dérivés actifs à un niveau permettant de réduire de moitié environ le risque de plusieurs maladies – cancer du sein, cancer du côlon, sclérose en plaques, diabète de type 1 ». Autrement dit, nos besoins en vitamine D seraient 20 à 40 fois supérieurs aux apports recommandés par les autorités de santé en France !

À vous d'en tirer les conclusions.

Bonne santé

L'équipe Phyto-one