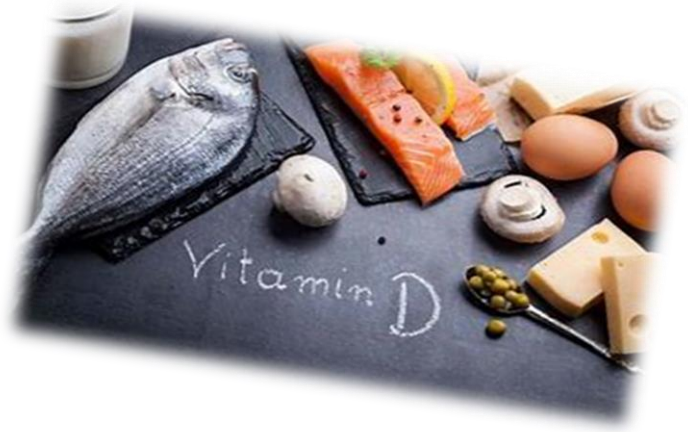


La Vitamine D essentielle à notre organisme !



La vitamine D est une molécule essentielle à notre organisme : important pour notre **système immunitaire**, la solidité des os, la croissance cellulaire, l'absorption du calcium et du phosphore, la **prévention des virus** mais aussi la prévention des maladies cardiovasculaires, neurodégénératives, des cancers...

POURQUOI ?

Il existe trois sources de vitamine D :

- L'exposition aux rayons solaires (90% de l'apport l'été) au moins 15 minutes (et sans crème solaire !)
- L'alimentation : huile de foie de morue, poisson gras : saumon, hareng, truite, jaune d'œuf et champignon (Maitaké).
- La supplémentation.

La vitamine D est le nutriment dont manque le plus la population. Et plus les années passent et plus il y a des carences !

Et oui pensons aux générations passées, ils passaient leur temps dehors, avaient une alimentation en lien direct avec la nature et donc bien moins transformée et plus riche en minéraux et vitamines !

Comme nous nous exposons peu au soleil (surtout en automne et hiver, sans parler du confinement !) et que notre alimentation ne couvre qu'une part dérisoire de nos besoins, **une supplémentation est indispensable surtout entre novembre et mars.**

Les conséquences du manque de vitamine D :

- La fatigue.
- La déprime, jusqu'à la dépression.
- L'ostéoporose.
- Les douleurs articulaires et dorsales.
- Cicatrisation lente.
- Chute des cheveux.
- Syndrome de l'intestin irritable.

Les personnes qui présentent une carence en vitamine D sont plus susceptibles de souffrir de toutes sortes de maladies et de troubles.

Cela fait beaucoup tout de même ! Alors pourquoi ne pas éviter tout cela en faisant une supplémentation : voir les dosages plus bas.

POUR QUI ?

→ **Tout le monde !** Sans oublier les enfants !

Les personnes les plus sujettes aux carences :

- Personnes âgées (surtout celle qui sont en institution).
- Personnes obèses.
- Personnes ayant la peau noire.
- Durant la grossesse et l'allaitement.
- Mauvaise alimentation (aliments transformés, peu de végétaux, Fast Food...).

Comment bien choisir votre complément de vitamine D

La quantité de vitamine D dans le sang >> les avis divergent !!

Et oui difficile de s'y retrouver vu le nombre important de compléments de vitamine D, d'autant plus que leur dosage varie fortement de l'un à l'autre !

Le taux recommandé à prendre pour un adulte
2000 à 4000 UI par jour
Pour les bébés et les enfants 1000 UI
→ Durant 3 à 5 mois

Voici donc des doses qui sont réellement recommandées, suite à de nombreuses études !

Et dans le doute il est préférable de demander l'avis à votre médecin, et de faire **une prise de sang pour savoir le taux de Vitamine D que vous avez dans le sang.**

4000 UI (unités internationales) pendant 5 mois pour les personnes à risque de carence.

→ Le taux dans le sang doit-être idéalement entre 30-50 ng/ml.

Les médecins sont évidemment là pour conseiller, mais ils ne sont hélas peu ou pas formés dans la « nutrition » et donc ne peuvent indiquer des doses réelles.

Si vous avez réalisé votre prise de sang voici le calcul à faire pour savoir combien vous devez prendre d'UI : [taux que vous souhaitez atteindre – le taux indiqué sur votre prise de sang x par 100]

Ex : 50ng – 18ng = 32 x 100 = 3200 UI

Attention aux marques que vous achetez ! Il faut qu'il y ait d'indiqué **1000 UI**, souvent hélas les compléments sont trop peu dosés 200 UI (il faudrait prendre 10 gouttes !)

Dernière chose, il a été parfois dit qu'il pouvait y avoir des risques de **toxicité**, alors oui mais à très forte dose ! Il est très rare d'arriver à un surdosage. Il y a bien plus de risque d'être en carence qu'en excès !

Pour vous donner une idée, une personne qui s'expose au soleil 15 minutes en juillet en maillot de bain va produire de 10 000 à 20 000 UI de vitamine D ! Et même si la personne s'expose tous les jours, on n'a jamais noté de cas d'intoxication à la vitamine D à cause du soleil !