



Nous manquons tous de vitamine D

rédigé le 1 février 2012 par Cécile Guéry-Riquier, mis à jour le 1 février 2012

Nos grands-parents avaient pour habitude de consommer régulièrement en hiver de l'huile de foie de morue et... ils avaient bien raison ! C'était leur manière à eux de prendre une bonne dose de vitamine D. Mais aujourd'hui, à moins d'une alimentation riche en poissons gras, les populations européennes et américaines manquent de cette précieuse vitamine...

En Angleterre, un nourrisson de quatre mois est mort des conséquences de son rachitisme. Le rachitisme est un manque pathologique de vitamine D, qui peut entraîner une fragilité osseuse. De nombreux enfants en souffraient avant la Seconde Guerre mondiale. Face aux nombreuses fractures du bébé anglais, la police avait d'abord pensé à un cas de maltraitance, mais les examens médicaux ont révélé que l'enfant souffrait d'une carence importante en vitamine D. Sa mère aussi était très carencée, et n'avait pas pu, en l'allaitant, lui apporter la quantité de vitamine nécessaire. Selon le [New Scientist](#), les cas de rachitisme sont en hausse en Grande-Bretagne : 147 enfants en 1997, 762 en 2010.

Ce cas fait ressurgir un problème de santé publique de plus en plus remarqué par le monde médical : l'insuffisance, voire la carence en vitamine D, des populations vivant au nord du 40ème parallèle. Soit, par exemple, l'Europe du Nord, la Canada, les Etats-Unis...

Le manque de soleil responsable du déficit en vitamine D

En cause : le manque d'ensoleillement de nos contrées, nos habitudes de plus en plus sédentaires qui nous poussent à moins sortir, et notre (bonne) habitude à nous badigeonner de crème solaire quand le soleil montre le bout de son nez.

Car c'est grâce aux rayons UV B du soleil que notre corps fabrique plus de 80 % de nos besoins en vitamine D. Il s'agit plus exactement d'une hormone, qui après deux transformations successives au niveau du foie et du rein, va favoriser la bonne assimilation digestive du calcium et du phosphate, et donc nous permettre de fortifier nos os. La vitamine D est d'ailleurs souvent prescrite dans les cas d'[ostéoporose](#).

Les peaux foncées vivant dans les pays du Nord sont particulièrement exposées car leur peau a besoin de plus de soleil que les peaux claires pour synthétiser la même quantité

de vitamine D. La peau des personnes âgées aussi.

"Il n'y a pas d'étude précise sur les insuffisances en vitamine D de la population générale, mais à chaque fois que l'on fait faire des dosages lors d'une étude, tous les participants montrent au moins une insuffisance, voir une carence", explique le Dr Marie Courbebaisse, néphrologue à l'Hôpital européen Georges-pompidou, à Paris.

Nous trouvons aussi de la vitamine D dans notre alimentation, en particulier dans les poissons gras comme la sardine, le saumon ou le hareng. Mais pas suffisamment pour pallier notre manque. **Pas question non plus de faire des séances dans des [cabines UV](#) ou de faire bronzette sans [crème solaire](#) pour rebooster notre taux de vitamine D, le risque de [cancer de la peau](#) est trop important.**

Alors quelle est la solution ?

Tout simplement prendre des compléments alimentaires de vitamine D, appelés aussi "UV Dose". Ils peuvent se présenter sous forme d'ampoules, ou de gouttes. La délivrance se fait sur ordonnance, et la posologie est évalué par votre médecin, qui aura vérifié au préalable votre taux de vitamine D par une prise de sang.

Aujourd'hui, la supplémentation en vitamine D est seulement conseillée aux enfants de moins de 3 ans, aux femmes enceintes et qui allaitent, et aux personnes âgées.

Mais cette limitation de prescription ne va probablement pas durer. De nouvelles études commencent à démontrer qu'un bon taux de vitamine D ne permet pas seulement d'avoir des os solides. Elle aurait aussi une influence sur les autres tissus du corps humain, comme les muscles, les neurones, le cœur... et protégerait ainsi des maladies cardio-vasculaires, du diabète, des infections, et même du cancer.

Un geste de prévention donc, dont le coût serait minime, puisqu'une ampoule vaut un peu moins de deux euros, et que l'on doit en prendre seulement une à chaque changement de saison. La petite ampoule de vitamine D pourrait bien devenir notre futur geste santé.

<http://www.allodocteurs.fr/actualite-sante-nous-manquons-tous-de-vitamine-d-5934.asp?1=1>