

Cette vitamine, restée longtemps mystérieuse et souvent négligée, est en réalité indispensable à votre santé, et plus riche en bienfaits qu'on le croyait.

Quelque peu ambiguë, cette vitamine qui, lorsqu'elle est synthétisée par l'organisme à partir de dérivés du cholestérol, sous l'influence du rayonnement solaire, est aussi une prohormone, précurseur d'une hormone. Elle se présente sous deux formes, D2 (ergocalciférol) et D3 (cholécalfiérol). On estime que 2 Français sur 3 sont carencés en vitamine D.

- **L'exposition solaire est la seule façon d'avoir de la vitamine D.**

FAUX. C'est normalement la voie principale, qui apporte de la D3. La synthèse de la vitamine D se fait dans les couches profondes de l'épiderme. À noter que les peaux noires ou très foncées forment écran et entraînent la plupart du temps une carence, surtout chez les personnes vivant dans la moitié Nord de la France.

- **Il y a aussi des sources alimentaires.**

VRAI. Mais les aliments susceptibles d'apporter de la vitamine D, sous forme de D2 cette fois, en quantité suffisante sont rares : la chair des poissons gras, plus encore leur foie (morue, flétan), dans ce dernier cas, la vitamine D se trouve naturellement associée à la vitamine A, il faudra donc veiller au dosage car celle-ci est toxique à très haute dose. Dans les autres aliments comme huîtres, jaune d'œuf, céréales, champignons... les quantités de vitamine D sont faibles. Certaines vitamines (C, groupe B) sont hydrosolubles (solubles dans l'eau), la vitamine D est liposoluble, c'est-à-dire soluble dans les corps gras, ce qui correspond au processus de sa synthèse naturelle dans l'organisme. On comprend alors que les régimes amincissants très restrictifs peuvent s'avérer réellement dangereux.

- **La vitamine D est bonne pour les os.**

VRAI. La vitamine D régule le métabolisme phosphocalcique. En clair, elle est indispensable à la fixation du calcium sur les os, elle représente donc la meilleure prévention de l'ostéoporose. Sinon, vous pourrez prendre des quantités énormes de calcium (au risque, s'il est médicamenteux, qu'il se fixe dangereusement sur les artères), si vous manquez de vitamine D, cela ne servira à rien. Carence ou subcarence peuvent s'évaluer par une prise de sang, l'insuffisance étant établie à partir d'un taux sanguin inférieur à 30 ng/ml et la carence vraie à partir de 10 ng/ml*.

- **Elle a d'autres vertus.**

VRAI. À la lumière de nombreuses études récentes, d'autres actions bénéfiques de la vitamine D se sont révélées : elle stimule les défenses immunitaires, elle aurait un effet protecteur contre le cancer, elle agit en prévention des maladies cardiovasculaires, elle préviendrait la chute des dents et aurait des propriétés anti-inflammatoires et anti-infectieuses.

- **Le dosage est important.**

VRAI. Les compléments alimentaires disponibles en France obéissent à une législation qui évite les surdosages. Évitez tout achat sur Internet, où l'origine et les matières premières ne sont pas garanties, et suivez les conseils de votre pharmacien. Pour indiquer les doses optimales pour l'organisme en vitamine D, on utilise les unités internationales (UI) plutôt que les microgrammes (μg), 1 μg (1 millionième de gramme) équivaut à 40 UI. Les apports journaliers sont fixés à 200 UI pour les jeunes enfants, 400 UI chez l'adulte, sachant que chez la personne âgée ces besoins sont augmentés.

Hélène Barbier du Vimont

*ng : c'est l'unité de mesure de masse du Système international (SI), valant 10^{-9} gramme.

Cet article est extrait en exclusivité du [magazine Bien-être & Santé](#)

Extrait du net : CARE VOX Partageons l'info santé

Merci à son auteur