

Les bienfaits de la vitamine D

La vitamine D est de plus en plus considérée comme un remède universel, qui non seulement fortifie les os, mais préviendrait peut-être aussi le cancer, le diabète et l'infarctus du myocarde. La lumière du soleil, combinée à une alimentation saine, assure un apport suffisant en vitamine D.

A y regarder de plus près, la vitamine D n'est pourtant pas une vitamine. Elle ressemble plutôt à une hormone synthétisée par l'organisme avec l'aide de la lumière du soleil. Indispensable pour avoir des os sains, elle a encore bien d'autres vertus. Ces dernières années, de nombreuses études ont cherché à savoir si cette substance était vraiment capable de prévenir des maladies chroniques comme le cancer, les maladies cardiaques et la sclérose en plaques.

Indispensable pour les os

La vitamine D est essentielle pour le développement et la bonne santé des os. En

cas de carence, les enfants peuvent souffrir de rachitisme et les adultes d'ostéoporose, un mal redouté chez les personnes d'un certain âge. Seule la présence de vitamine D est en effet susceptible de transporter le calcium présent dans les aliments dans le système osseux et de l'assimiler.

Les nombreuses vertus de la vitamine D

Presque tous les organes possèdent des récepteurs pour la vitamine D. Dans les cellules, cette substance agit de surcroît sur le génome. C'est cette capacité qui suscite l'espoir qu'un apport suffisant en vitamine D pourrait mieux protéger l'organisme contre les maladies. De nombreuses études montrent qu'une augmentation de l'apport en vitamines D réduit le risque de cancer et de maladies cardio-vasculaires.

Il se peut aussi que la vitamine D renforce les défenses immunitaires de l'organisme et réduise ainsi le nombre de rhumes et de gripes en hiver. L'efficacité des neurotransmetteurs du système immunitaire qui produisent les inflammations est également ralentie. La sclérose en plaques, une maladie nerveuse caractérisée par le fait que les enveloppes des cellules nerveuses sont attaquées et détruites par d'autres cellules de l'organisme, semble également plus rare chez les personnes dont l'apport en vitamine D est suffisant.

Une efficacité controversée

Tous les experts ne partagent toutefois pas les conclusions de ces études. Certains jugent que leurs résultats sont imprécis voire contradictoires, notamment en ce qui concerne le cancer. Ils sont cependant unanimes à reconnaître qu'un apport suffisant en vitamine D est bénéfique pour la santé.

Les effets bénéfiques du soleil

Lorsqu'on expose sa peau au soleil, les rayons UVB transforment la provitamine D3 en vitamine D dans la peau. La vitamine D3 – de même que la vitamine D2 provenant des aliments – est ensuite retransformée dans le foie. Tout à la fin, elle est changée en 1,25-dihydroxyvitamine D3 dans les reins. Sous cette forme, elle fortifie les os et la musculature, renforce le système immunitaire et contrôle la croissance des cellules.



Regula Thut Borner

est nutritionniste de formation et donne des conseils sur la manière de s'alimenter sainement tout en se faisant plaisir.

Vous avez des questions concernant l'alimentation?

Trois possibilités de nous contacter s'offrent à vous:

e-mail: nutrition@lemenu.ch

courrier traditionnel:

Rédaction LE MENU

Weststrasse 10, 3000 Berne 6

téléphone: 031 359 57 56

D'autres conseils pour mieux manger sous

www.lemenu.ch/mangersain



Le plein de vitamine D en été

En été, la lumière et l'ensoleillement prolongé permettent à l'organisme de reconstituer les réserves de vitamine D de la peau. Cela ne fonctionne cependant pas si la peau est enduite de crème solaire. Pour profiter des effets bénéfiques du soleil, nous recommandons de sortir le matin et en fin d'après-midi sans protection solaire.

Carence de vitamine D en hiver?

Sous nos latitudes, l'apport en vitamine D est supérieur en été à ce qu'il est en hiver. Selon une vaste étude réalisée par l'institut Robert Koch de Berlin, environ 60% des femmes de 18 à 79 ans souffrent d'une carence en vitamine D. En hiver, les rayons UV sont insuffisants et les gens restent également trop peu de temps à l'air libre. Les personnes à la peau très sombre, les femmes voilées, les nourrissons et les personnes âgées sont également touchées.

D'où vient la vitamine D?

L'exposition à la lumière du soleil permet de couvrir jusqu'à 80% des besoins en vi-



tamine D, ce qui tombe bien dans la mesure où celle-ci n'est présente que dans de rares aliments. On la trouve dans l'huile de foie de morue – mais qui aime ça? –, dans les poissons gras tels que le hareng, le saumon et les sardines et encore dans des produits plus courants chez nous comme le jaune d'œuf, les champignons chinois (shiitake), les bolets, le beurre, la crème et

le fromage. Il n'est guère étonnant que la matière grasse du lait contienne de la vitamine D dans la mesure où le lait est l'une des principales sources de calcium. Comme la nature fait bien les choses, elle a prévu une dose de vitamine D suffisante pour transformer le calcium. Cet exemple suffit à démontrer l'absurdité de consommer du lait et des produits laitiers maigres qui, s'ils contiennent quelques calories de moins, ont perdu toutes leurs précieuses vitamines D.

«3 portions de lait et de pain beurré par jour suffisent à couvrir environ 20% des besoins en vitamine D.»

Que peut-on faire?

Il est très important de sortir à l'air libre au moins une heure par jour. Au printemps et en été, vous pouvez vous exposer sans protection le matin et le soir alors qu'en automne et en hiver, nous vous recommandons de sortir à midi et en début d'après-midi. Manger sain est également important: nous conseillons d'absorber chaque jour trois portions de lait, de pain beurré ainsi qu'un œuf au déjeuner, qui assurent un apport suffisant en vitamine D. En hiver, ce régime peut être complété par un apport exogène en vitamine D.

