



## La Vitamine D : un vrai problème de santé publique !



Un grand nombre d'études ont montré que les françaises âgées de plus de 50 ans seraient les Européennes les plus carencées en vitamine D, et que plus de 70% de la population totale le serait également.

### La vitamine D en général :

La vitamine D est synthétisée au niveau de la peau par le corps, mais il ne peut le faire que sous l'effet des rayons du soleil.

Cette vitamine n'est donc pas naturellement présente dans notre organisme alors qu'elle a un rôle très important. La vitamine D est intimement liée au calcium car elle favorise sa fixation sur les os. Elle est aussi nécessaire à l'immunité ainsi qu'en prévention de nombreuses pathologies (cancers, hypertension, obésité, diabète...).

### Personnes concernées:

Les principales causes de carence sont l'exposition insuffisante au soleil.

Les principaux groupes de personnes à risque sont les suivants :

- Les femmes enceintes
- Les personnes âgées
- Les personnes de faible poids
- Les personnes à la peau mate ou noire
- Les femmes enceintes allaitant leur bébé et ne recevant pas de supplémentation en vitamine D
- Les personnes vivant dans les pays de haute latitude dans lesquels les UVB y sont plus faibles
- Les conditions d'exposition, habillement, pigmentation, utilisation d'écrans solaires, latitude, état de l'air (pollution), influencent la synthèse de vitamine D

### Symptômes d'une carence en vitamine D :

**Os :** Une carence en vitamine D provoque une perte osseuse en provoquant une **anomalie du développement de l'os** et une **augmentation de sa fragilité** à l'origine d'un **rachitisme** (maladie de la croissance et de l'ossification), de **fractures** et d'**ostéomalacie** (douleurs osseuses).

**Muscles :** **Douleurs** et **faiblesses musculaires** pouvant provoquer des chutes chez les personnes âgées.

---

**Véronique SANTINI - Diététicienne Diplômée d'Etat**

**Julia ALTOBELLI - Diététicienne Diplômée d'Etat**

**☎ : 04.95.58.14.96 - @ : [santini.veronique@wanadoo.fr](mailto:santini.veronique@wanadoo.fr)**

Site de suivi diététique : [www.diet-et-plaisir.com](http://www.diet-et-plaisir.com)

**Fatigue :** Une carence en vitamine D peut entraîner une **fatigue**.

**Augmentation du risque de décès :** Une enquête menée par des médecins américains, montre qu'une carence en vitamine D **augmenterait de 26% le risque de mortalité** des hommes et des femmes.

Chez les personnes présentant des niveaux bas de vitamine D, le risque de mortalité était **26% plus élevé**. Cette étude révèle également un lien entre carence en vitamine D et **cancer du sein** et **dépression chez les personnes âgées**.

### Indications :

- Prévenir l'ostéoporose
- Prévenir le cancer colorectal
- Prévenir certains cancers (du sein notamment)
- Prévenir le diabète de type 1 et 2, certaines autres maladies auto-immunes (sclérose en plaques, maladies inflammatoires de l'intestin...) et les troubles cardiovasculaires
- Stimule l'immunité

### Apports recommandés :

Les apports nutritionnels conseillés (ANC) en 2001 pour la population adulte française sont de **5 µg/jour**.

Pour les individus à peau noire, il serait conseillé de doubler la dose recommandée.

Une supplémentation de 10 µg peut s'avérer nécessaire pour une personne âgée, une personne à peau noire ou une personne s'exposant peu au soleil.

D'une manière générale, seuls 10 % de nos besoins quotidiens en vitamine D proviennent de l'alimentation. Il existe peu d'aliments riches en vitamine D. Elle se trouve surtout dans les poissons gras, les œufs et le foie.

L'alimentation ne suffit donc pas à compenser le manque de synthèse de vitamine D lié à l'automne et à l'hiver.

### Petit point sur la grossesse :

La prise de suppléments de vitamine D par les femmes enceintes prévient la bronchiolite par virus respiratoire syncytial (VRS) chez les nourrissons.

La carence en vitamine D a d'autres conséquences chez la femme enceinte :

- risque accru de diabète gestationnel
- de pré-éclampsie
- de petit poids de naissance

**Véronique SANTINI - Diététicienne Diplômée d'Etat**

**Julia ALTOBELLI - Diététicienne Diplômée d'Etat**

**☎ : 04.95.58.14.96 - @ : [santini.veronique@wanadoo.fr](mailto:santini.veronique@wanadoo.fr)**

Site de suivi diététique : [www.diet-et-plaisir.com](http://www.diet-et-plaisir.com)

## Soleil et vitamine D

On estime que l'exposition au soleil peut procurer de 80 % à 90 % de la vitamine D requise. Une simple exposition (sans écran solaire) des mains, des avant-bras et du visage pendant **10 à 15 minutes entre 11 h et 14 h**, à raison de **2 ou 3 fois par semaine**, suffirait à assurer un apport adéquat à un adulte en bonne santé, d'avril à octobre environ.

Ceci est une moyenne : la durée d'exposition nécessaire pour obtenir suffisamment de vitamine D dépend aussi du type de peau, de l'intensité des rayons (index UVB), et du taux basal de vitamine D dans le sang.

Par exemple, les personnes à la peau foncée, celles qui s'exposent avant 11 h ou après 14 h, celles qui utilisent systématiquement de la crème solaire et celles qui habitent sous des latitudes plus nordiques doivent s'exposer plus longtemps, ou plus souvent, pour obtenir un apport adéquat en vitamine D. Par exemple, les personnes à la peau foncée doivent s'exposer de 3 à 5 fois plus longtemps que les autres.

**Note** : Étant donné que l'exposition prolongée aux rayons solaires peut entraîner le cancer de la peau, les experts recommandent l'emploi d'écrans solaires avec un indice de protection solaire d'au moins 15 dès que l'on s'expose durant plus de 15 minutes.

## Sources alimentaires :

Le tableau suivant montre que peu d'aliments courants apportent une quantité appréciable de vitamine D.

Aliment	Teneur en µg pour 100 g
Huile de flétan	50 000
Huile de thon	5 000
Huile de foie de saumon	1 000
Huile de foie de morue	200
Saumon, Hareng, Anchois	12-20
Sardine, Maquereau	8-12
Margarine	8-12
Thon	3-8
Lait de vache (0 à 3% MG)	3
Foie	2
Champignons	0,6-1,5
Beurre et margarine	0,6-1,5
Œuf	0,6-1,5

La vitamine D existe sous la forme de compléments alimentaires, soit concentré d'huile de foie de poisson, soit sous forme végétale à partir de levure (parlez-en à votre médecin avant toute chose).

**Véronique SANTINI - Diététicienne Diplômée d'Etat**  
**Julia ALTOBELLI - Diététicienne Diplômée d'Etat**  
☎ : **04.95.58.14.96** - @ : [santini.veronique@wanadoo.fr](mailto:santini.veronique@wanadoo.fr)  
Site de suivi diététique : [www.diet-et-plaisir.com](http://www.diet-et-plaisir.com)

## Une petite cure pour chacun !

- Pour une petite cure préventive : Vitamine D3 de Diet Horizon (8,5€ la boîte)



- Pour une carence diagnostiquée et une assimilation optimale : Vitamine D3 de de D.Plantes (24€ la boîte)



*Tous ses produits sont disponibles dans la boutique Diet & Plaisir, 2 adresses :*

**Centre Commercial Géant Casino à Furiani 04.95.30.50.50**

**10 rue César Campinchi à Bastia 04.95.54.15.00**

**Véronique SANTINI - Diététicienne Diplômée d'Etat**

**Julia ALTOBELLI - Diététicienne Diplômée d'Etat**

**) : 04.95.58.14.96 - @ : [santini.veronique@wanadoo.fr](mailto:santini.veronique@wanadoo.fr)**

Site de suivi diététique : [www.diet-et-plaisir.com](http://www.diet-et-plaisir.com)