

Tout ce pour quoi la vitamine D3 est bonne

Vitamine D3, une substance que nous fabriquons sous l'influence du soleil ou absorbons via notre nourriture, est transformée dans notre corps après son passage via le foie et les reins, en 1,25 dihydroxycholécalférol. Parce que cette liaison activée est ensuite impliquée dans certains organes cible, elle est par définition une véritable hormone. Que réalise cette très importante liaison pour nous et comment veillons-nous à un taux sanguin optimal ?

Sources et carences

La vitamine D3 est présente de manière limitée dans les poissons gras, œufs, beurre et margarines enrichies. Mais nous la fabriquons surtout sous l'influence des rayons du soleil, ce qui explique directement pourquoi beaucoup de personnes dans notre pays et de la moitié de la population mondiale pendant la période hivernale en montre une carence. Plusieurs études montrent que les carences en vitamine D dans les pays ayant le même climat que le nôtre, sont souvent présentes : surtout chez les jeunes enfants, adolescents, femmes enceintes et personnes âgées. Mais par extension, chacun ferait bien de temps à autre de faire contrôler son taux sanguin et envisager sa supplémentation.

Des os et dents forts

Presque chacun sait que la vitamine D3, en facilitant l'absorption du calcium et phosphore (mais aussi en freinant l'hormone parathyroïdienne), contribue à des os et dents forts. Ainsi cette vitamine est plus importante que le calcium même dans le traitement de l'ostéoporose ou décalcification osseuse. Il est dès lors dommage qu'autant de personnes reçoivent des prescriptions de médicaments chimiques contre l'ostéoporose (comme les bisphosphonates) ou des tablettes de calcium, plutôt que de veiller à la mise à niveau de leur taux sanguin en vitamine D ! Il est vrai qu'il faut plus que de la vitamine D3 pour des os et des dents forts. Pour cela il faut également suffisamment de vitamine K2, la vitamine qui tient le calcium à distance des parois vasculaires et aide ce dernier à se fixer dans les os. Ensuite, bien sûr, les minéraux calcium, phosphore, magnésium, bore et zinc contribuent à des os forts et l'apport dans la nourriture de suffisamment d'antioxydants est nécessaire pour freiner l'attaque des os par les radicaux libres.

Fonction et coordination musculaire normales

En favorisant l'absorption du calcium, la vitamine D₃ contribue à une fonction et coordination musculaire normale. Il a ainsi été démontré qu'une supplémentation en vitamine D₃ diminue le risque de chute chez les personnes âgées. La vitamine du soleil est aussi conseillée en cas de faiblesse musculaire et crampes et l'on estime que beaucoup de personnes avec des douleurs chroniques au dos, sans cause précise connue, peuvent être vraiment aidées avec de la vitamine D. Bien sûr la synergie avec le minéral magnésium et calcium contribue encore plus à un bon fonctionnement musculaire, la diminution de crampes musculaires et douleurs dorsales.

Une forte résistance contre les infections

Moins connue chez le grand public est l'importance de la vitamine D₃ pour le système immunitaire. Autant pour l'immunité innée ou la résistance de première ligne que pour l'immunité adaptative ou immunité acquise, qui s'il est nécessaire intervient par après. Cela, parce que tous les globules blancs, les cellules par excellence qui déterminent notre résistance, ont des récepteurs pour la vitamine D ; entre autres les « natural killer cells » qui attaquent les germes pathogènes. Un bon taux sanguin en vitamine D contribue à une bonne résistance contre entre autres les infections hivernales et la grippe. Au moins deux méta-analyses mettent en avant la réduction significative de risque d'infection pulmonaire aiguë par une prise supplémentaire de Vitamine D ; qui a un taux sanguin de moins de 25 ng/ml a tout intérêt de prendre une dose journalière de vitamine D qu'un apport périodique d'une grande dose. La dose journalière de 1200 IU (30 mcg) diminue très significativement le risque de grippe chez les enfants scolarisés.

Moins d'auto-immunité

A côté de cela la vitamine D veille à ce que le système immunitaire déraille moins vite avec l'apparition de "maladie auto-immunes". Dans ces affections, comme l'arthrite rhumatoïde, la maladie de Crohn, la colite ulcéreuse, la sclérose en plaque, le lupus, certaines affections de la thyroïde, le diabète de type 1 et le psoriasis, le système immunitaire attaque des tissus corporels de manière totalement inutile. Ainsi la supplémentation de doses adéquates de vitamine D₃ diminue le risque et la gravité des attaques de la sclérose en plaque. Encore mieux est le fait que deux études montrent que la prise journalière de 2000 IU pendant l'enfance diminue le risque de diabète type 1 de presque 80%.

Mieux protégés contre certains cancers

La vitamine D est aussi importante pour un développement normal et la division cellulaire ; grâce à cela il y a moins de chances à l'apparition de

cellules cancéreuses. La formation de nouveaux vaisseaux sanguins dans les tumeurs est aussi freinée. Un bon taux sanguin de vitamine D aide ainsi à protéger contre le cancer de la poitrine, de la prostate, du gros intestin, de la matrice, et des ovaires, les lymphomes Hodgkin et non-Hodgkin. Il est accepté qu'un taux sanguin optimal de vitamine D de 60 ng/ml peut prévenir jusqu'à 50 % des cancers du sein.

Encore plus de fonctions

Sans qu'elle en soit l'élément principal, il apparaît que la vitamine D a un rôle à jouer dans la protection contre un certain nombre de maladies dégénératives :

- elle contribue à une paroi vasculaire saine, une pression artérielle normale et un rythme cardiaque stable et ainsi à la prévention des maladies cardiovasculaires
- elle est importante pour les fonctions neurologiques et aide à protéger contre la dépressivité (blues de l'hiver), les troubles de la mémoire et de la concentration, la démence, l'irritabilité, la nervosité, l'angoisse, l'insomnie et la maladie de Parkinson
- elle contribue à une bonne sensibilité à l'insuline de nos cellules et donc à un taux de glucose sanguin normal, ce qui permet, associé avec un style de vie sain, d'éviter le diabète de type 2
- elle soutient, associée à une diète intelligente, à la prévention et l'approche du surpoids

Un dosage sur mesure ou une supplémentation sûre

La dose optimale de la vitamine D₃ est en fait individuelle et peut être déterminée par votre docteur en essayant d'atteindre un taux sanguin idéal situé entre 50-75 ng/ml (125 en 187 nmol/L) de 25-hydroxyvitamine D₃. Mais la bonne nouvelle est que – même si vous ne connaissez pas votre taux sanguin- les doses suivantes sont tout à fait sûres :

- pour des enfants jusqu'à un an : 1000 IU (International Units) par jour
- pour des enfants de 1 -10 ans: 2000 IU
- pour enfants de plus de 11 ans, adolescents, adultes et femmes enceintes: 4000 IU par jour.

Pour le choix d'un supplément en vitamine D, vous avez les gouttes qui sont la meilleure forme, car ainsi chacun peut prendre simplement sa dose optimale et l'on ne doit pas ingérer des matières de gélules / tablettes inutiles. Ensuite, il apparaît qu'une prise journalière de gouttes de vitamine D est plus efficace pour atteindre un taux sanguin optimal qu'une prise de haute dose par semaine ou par mois sous forme d'ampoule.