

La vitamine D

Sept signes pouvant vous alerter sur un risque de déficience en vitamine D

- 1 – Vos os sont douloureux
- 2 – Vous êtes déprimé(e).
- 3 – Vous avez plus de 50 ans
- 4 – Vous êtes en surpoids ou obèse
- 5 – Votre peau est plus mate
- 6 – Vous transpirez beaucoup de la tête
- 7 – Vous avez des problèmes intestinaux.

Carence en vitamine D triple le risque cardiovasculaire

Les mêmes auteurs ajoutent à cela que cette vitamine joue un rôle vital chez les sujets âgés en réduisant le risque de décès, notamment par maladies cardiovasculaires.

Carence en vitamine D favorise la sclérose en plaques

La sclérose en plaques, mais également d'autres maladies auto-immunes comme le diabète de type 1 ou la polyarthrite rhumatoïde sont plus fréquentes dans les pays éloignés de l'équateur et dans les groupes de personnes avec des apports en vitamine D faibles, surtout avant l'âge de 20 ans.

Carences en vitamine D Cardiopathies sévères

D'après la présentation effectuée lors de la 63e édition du congrès scientifique annuel de l'American College of Cardiology, la carence en vitamine D constitue un facteur de risque indépendant de cardiopathie : des faibles taux de vitamine D étant associés à une occurrence accrue de coronaropathie plus sévère. Dans cette étude, la plus vaste du genre, visant à évaluer la relation entre le taux de vitamine D et la coronaropathie, des chercheurs italiens ont constaté une carence en vitamine D (< 20 ng/ml) chez 70,4 % des patients (N = 1484) soumis à une coronarographie [10].

Carences en vitamine D suspectées d'augmenter l'asthme

Effets positifs de la vitamine D

La vitamine D booste l'immunité

Les apports en vitamine D sont inversement corrélés à la fréquence des infections respiratoires hautes. Un apport de 1200 UI/j. (30 µg/jour) conduit à une réduction de 42 % de l'incidence de la grippe chez des écoliers japonais.

Vitamine D : un puissant antiviral

Vitamine D et troubles cognitifs

Un travail britannique conduit chez les hommes de 40 à 79 ans montre que ceux qui ont de faibles taux de vitamine D échouent davantage à certains tests des fonctions cognitives. Des travaux complémentaires sont nécessaires pour voir si une supplémentation permet de préserver les fonctions cognitives [6].

Vitamine D et maladie de Parkinson

Une étude américaine de janvier 2014 [7] réalisée sur 266 personnes suggère que la vitamine D pourrait prévenir l'altération des fonctions cognitives chez les patients atteints de maladie de Parkinson

La vitamine D prévient le risque de chute chez les personnes âgées

La vitamine D ayant une action directe sur la force musculaire du fait de la présence de récepteurs spécifiques au niveau du muscle, il était logique d'évaluer son effet sur la prévention des chutes chez la personne âgée. Une étude américano-helvétique montre qu'aux doses de 700 à 1000 UI/j, elle réduit de 19 % le risque de chute.

Vitamine D et hypertension artérielle

Une équipe internationale a publié dans la prestigieuse revue *Lancet*, une méta-analyse [13] prenant en compte plus de 100 000 sujets : même en tenant compte des facteurs génétiques, le taux de vitamine D a un impact réel sur l'hypertension artérielle et plus spécifiquement la systolique (le chiffre du haut).

Lutter contre la puberté précoce

La puberté précoce est un nouveau problème de santé que l'on voit apparaître et qui serait liée à l'usage des pesticides. Une étude récente [15] montrerait que l'administration de vitamine D soit un des éléments susceptibles de contribuer à normaliser ce problème.

Vitamine D et cancers

Une étude prospective sur 18 ans chez près de 15 000 hommes confirme qu'un taux suffisant de vitamine D est protecteur contre le cancer de la prostate. Les hommes ayant un récepteur de la vitamine D peu actif seraient plus à risque de présenter ce cancer s'ils sont, en plus, carencés.

Les apports en vitamine D au secours des maux de tête.

Les apports en vitamine D pourraient diminuer la douleur chez les patients atteints de fibromyalgie

Les apports en vitamine D dans le traitement de la dépression

Les apports en vitamine D chez les diabétiques permettent de réduire l'intensité des douleurs neuropathiques