

FITLINE

LE CONSEIL SANTÉ DU MOIS DE MAI

LA VITAMINE D

Le soleil est de retour et grâce à lui, l'organisme refait le plein de vitamine D après un hiver rigoureux. En effet, notre peau est capable de la fabriquer sous l'action des rayonnements UVB présents. Mais durant la période hivernale, le soleil ne suffit pas, d'autant plus qu'une exposition prolongée et sans protection n'est, dans tous les cas, pas recommandée.

Mais heureusement, la vitamine D se trouve également dans certains aliments. Pour un apport optimal, la complémentarité entre des apports alimentaires et une exposition au soleil adéquate est indispensable.

En Suisse, loin de l'équateur terrestre, les heures d'ensoleillement direct (à 90°) sont rares. Pour que la peau produise la dose journalière de vitamine D dont le corps a besoin, il faudrait une exposition des avant-bras et du visage au soleil pendant 20 minutes par jour au printemps et en été et pendant 40 minutes par jour en automne et en hiver. Ainsi, environ 50% des Suisses sont carencés. Il n'est malheureusement pas possible d'en faire des stocks durant l'été pour en bénéficier tout l'hiver, puisque la durée de stockage de cette vitamine dans le corps est limitée. Les mois de mai à octobre sont donc ceux qui permettent de mieux couvrir les besoins de l'organisme en vitamine D.

Pourquoi est-elle si importante ?

Elle aide à fixer le calcium sur les os, ce qui favorise leur minéralisation. Ainsi, elle contribue à prévenir l'ostéoporose, le risque de fracture et de chute chez la personne âgée notamment. Elle joue donc aussi un rôle important dans la formation des dents et aurait une influence sur l'humeur.



Où peut-on la trouver ailleurs que par les rayonnements UVB ?

Dans le poisson (particulièrement les gras), les produits laitiers, les œufs, la viande (notamment les abats) et les champignons.

La dose quotidienne recommandée est de 15 microgrammes. Ceci est contenu dans :

- 100g de fêra ou de saumon
- 500g de champignons
- 250g de sardines
- 10 œufs
- 400-500g d'agneau ou de veau

Les doses étant difficilement atteignables au cours d'un repas et d'une journée, il est important de varier son alimentation et de s'exposer au soleil de temps en temps. Cela constitue le meilleur moyen d'assurer les besoins de l'organisme en vitamine D.

Bon à savoir

Les rayons UVA, dans les solariums, sont inutiles à la synthèse de la vitamine D. Au contraire, ils peuvent même l'entraver et également être à l'origine de cancers de la peau.

La vitamine est stockée dans la peau et la masse osseuse ; un surplus de vitamine D est donc toxique. Pour toute supplémentation médicamenteuse, il est indispensable d'en parler à un médecin.

