



## Vitamine D

La vitamine D est devenue la grande vedette des vitamines. Il y a peu encore, la vitamine D était seulement mise en avant pour ses bienfaits sur les os et pour la prévention du rachitisme ou de l'ostéoporose. Ce n'est qu'au cours des dix dernières années que les nombreux autres bénéfices de la vitamine D sur la santé ont été reconnus.

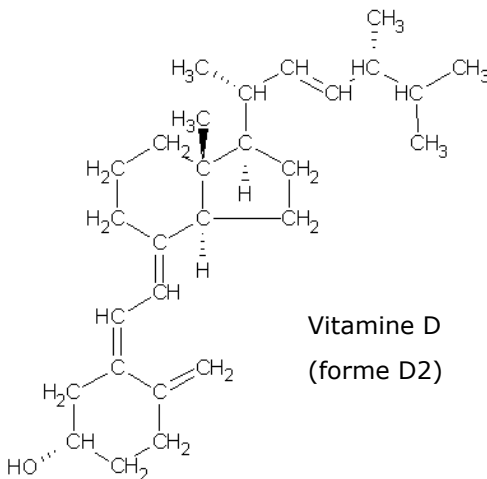
**Explications de Brenda Davis, diététicienne diplômée, à destination des végétaliens.** Article paru dans *Vegetarian Voice*, 2007, vol ; 29, n° 2. Traduction, révision et adaptation : A.V.F.

► Des études indiquent en effet que la vitamine D renforcerait les défenses de l'organisme contre diverses formes de cancer, les maladies cardiaques, le diabète, la sclérose en plaques, la polyarthrite rhumatoïde ou encore les maladies des gencives. ◀

La vitamine D est unique par rapport aux autres vitamines. Il s'agit d'une hormone qui a des récepteurs dans les cellules du corps. À l'heure actuelle, nous commençons tout juste à comprendre le rôle crucial que joue ce nutriment spécial sur la santé et l'évolution des maladies.

Elle agit sur les cellules, les os, les muscles, sur d'autres hormones et elle a également des effets sur le système nerveux et le système immunitaire.

La vitamine D est produite par le corps humain lors de l'exposition au soleil ou à d'autres sources de rayonnement de type UVB. [Voir encadré].



« Cette production nécessite l'accès direct de l'épiderme à un rayonnement ultraviolet de longueur d'onde spécifique (290-315 nanomètres) ». Source : *Apports nutritionnels conseillés pour la population française*, éditions Tec &Doc, 2001 (p. 231).

## EXPOSITION SUFFISANTE OU PAS ? TELLE EST LA QUESTION

Malheureusement, pour de nombreuses personnes, la durée d'exposition au soleil a été si réduite que leur production de vitamine D s'en est trouvée mise en péril.

Pour la majorité des personnes ayant réduit leur exposition au soleil, les aliments enrichis et le poisson constituent alors les premières sources d'apport en vitamine D. [NDLR : Brenda Davis est végétalienne. Elle ne fait pas l'apologie du poisson ; elle constate...]

Devant un tel constat, quelle attitude doit adopter un végétalien ? Faut-il prendre un complément en vitamine D, et dans ce cas, la vitamine D2 est-elle assez efficace ?→

(suite)→ Faut-il manger des aliments enrichis en vitamine D ?

La première étape consiste à déterminer votre besoin en vitamine D en vous demandant si vous prenez suffisamment le soleil. Si vous habitez vers le 40<sup>ème</sup> degré de la latitude nord, « l'hiver de la vitamine D » (soit la période durant laquelle vous n'êtes pas en mesure de puiser assez de vitamine D par manque de soleil) court de début novembre jusqu'à début mars. (VOIR NOTE FINALE)

Au-delà du 53<sup>ème</sup> degré, vous êtes vraisemblablement en manque de vitamine D (*D-ficient*) d'octobre jusqu'à la moitié voire même la fin mars :

<b>50°</b>				Période satisfaisante								
<b>40°</b>			Période satisfaisante									
	Jan	Fév	Mar	Avr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Oct	Nov	Déc

(Dans ce dernier cas, malgré le stock de vitamine D que vous pouvez évidemment constituer durant les mois d'été, il est peu probable que celui-ci vous fournisse l'apport adéquat pour tout l'hiver.)

Il y a bien entendu d'autres problèmes inhérents à une exposition solaire trop importante (rides, tâches de vieillesse et même des cancers de la peau). Le bon usage de l'exposition au soleil est en quelque sorte une question d'équilibre.

La France métropolitaine est située entre 42,5 et 51 degrés de latitude nord (la Corse entre 41,5 et 43).

► La plupart des personnes à la peau claire produisent une **quantité suffisante de vitamine D avec 5 à 15 minutes d'exposition solaire quotidienne** sur le visage, les bras ou toute autre surface de peau équivalente. [Note : en France, la recommandation est de 15 à 30 minutes...] ◀

Pour les personnes à la peau plus foncée, la durée nécessaire requise peut aller jusqu'à une demi-heure ou plus. Avec l'âge, la fabrication de vitamine D par notre organisme diminue et vers 70 ans, notre capacité de production en vitamine D ne représente plus qu'environ 30 % de celle d'un jeune adulte.

## COMPLÉMENTER PEUT ÊTRE NÉCESSAIRE

Il ne fait aucun doute que les personnes dont l'exposition solaire pendant la période estivale est limitée doivent incorporer à leur alimentation une source conséquente de vitamine D. **Pour les végétaliens, il existe deux possibilités : des compléments alimentaires et des aliments enrichis.**

On trouve généralement deux sortes de vitamine D dans les aliments enrichis et les compléments : **la vitamine D2 et la vitamine D3.** La vitamine D2 est d'origine végétale, tandis que la vitamine D3 est souvent d'origine animale.

Malheureusement, **la vitamine D2 est moins efficace que la vitamine D3** ; ce qui semble indiquer que les végétariens qui cherchent de la vitamine D2 pour éviter les produits carnés sont amenés à consommer des quantités plus importantes pour obtenir les mêmes avantages que ceux offerts par la vitamine D3. On estime que le pouvoir de la vitamine D2 est entre 60 et 75 % aussi important que celui de la vitamine D3. On peut toutefois trouver de la **vitamine D3 synthétisée** dans des compléments même s'il vous faudra demander au fabricant de vous garantir l'origine non animale (sauf mention contraire).



L'apport recommandé [aux États-Unis] pour la vitamine D est de 5 µg (200 UI) pour les enfants et les adultes de moins de 50 ans, de 10 µg (400 UI) pour les personnes entre 50 et 70 ans et de 15 µg (600 UI) pour les personnes de plus de 70 ans. [Pour la France : voir encadré].

*Note* : d'après les *Apports nutritionnels conseillés pour la population française*, éditions Tec & Doc, 2001 (p. 236), les recommandations sont les suivantes :

Enfants de 1 à 3 ans	400 UI
De 4 ans à l'âge adulte	200 UI
Personnes âgées (+ de 65 ans)	400-600 UI
Femmes enceintes ou allaitantes	400 UI



De nombreux spécialistes s'accordent à dire que ces valeurs sont désormais insuffisantes surtout lorsque l'apport repose sur la vitamine D2.

Il serait bon pour les végétaliens de parvenir à un apport quotidien compris entre **15 et 25 µg (de 600 à 1 000 UI)** [en vitamine D2] **durant les mois où ils ne sont pas suffisamment exposés au soleil.**

Les personnes de plus de 50 ans devraient viser la fourchette haute de cette échelle de valeurs.

Les aliments végétaliens les plus fréquemment enrichis avec de la vitamine D2 sont les laits d'origine végétale (qui apportent 2 à 3 µg – 80 à

120 UI – par tasse), et pourtant la plupart des gens ne consomment pas suffisamment de ces laits qui leur permettraient de respecter les apports recommandés [Note : malheureusement peu répandu en France].

(Une alternative est d'utiliser pendant quelques minutes par jour une lampe UV reproduisant la lumière solaire... à condition de savoir s'en servir !)

La solution la plus sûre est la prise d'un complément vitaminique. Certains compléments multivitaminiques sont suffisamment riches en vitamine D et y avoir recours représente ainsi une alternative saine. Sinon un simple supplément nutritif de vitamine D peut être privilégié [NDLR : (la vitamine D2 végétalienne est disponible en France en différentes doses et un médecin ou un pharmacien seront à même de vous conseiller)].

Les végétaRiens peuvent trouver de la vitamine D (D3) dans le beurre, le lait, les oeufs (~ 35 à 55 UI/100g), ou les fromages (~ 12 UI / 100 g). Source : [www.lanutrition.fr](http://www.lanutrition.fr)

Un apport de 1000 UI par jour a été proposée en France comme limite de sécurité, en plus des apports endogènes (par les UV) et exogènes (par l'alimentation) pour des enfants et adultes bien portants.

La consommation de vitamine D à fortes doses ayant des effets toxiques, il faut garder à l'esprit que la quantité ne fait pas la qualité. L'apport maximal tolérable de vitamine D, fixé par l'Académie nationale des Sciences (aux États-Unis), est de 50 µg (2 000 UI) même si de nombreux experts estiment qu'une consommation allant jusqu'à 100 µg (4 000 UI) ne fait pas encourir de dangers particuliers aux adultes.

**NOTE**: en hiver, le soleil est trop bas sur l'horizon ; les UVB sont absorbés par l'atmosphère et la synthèse de vitamine D ne peut s'opérer correctement ; d'où un déficit.

◆

BRENDA DAVIS, diététicienne agréée (RD), est une pionnière dans sa spécialité mais également une conférencière internationale reconnue. Elle a travaillé en tant que nutritionniste de santé publique, conseillère en nutrition clinique, professeur de nutrition et a également présidé le groupe de travail sur la diététique végétarienne pour diabétiques de l'Association des diabétiques américains (Vegetarian Nutrition Diabetic Practice Group of the American Diabetic Association). Parmi ses livres à succès, on citera : *Becoming Vegetarian and Becoming Vegan, Dairy-Free and Delicious, Defeating Diabetes and The New Becoming Vegetarian*. (Photo : [www.brendadavisrd.com](http://www.brendadavisrd.com))

◆



Cette fiche n'a qu'une valeur informative générale et ne saurait se substituer aux conseils d'un(e) diététicien(ne) pour la formulation de régimes spécifiques.