



VITAMINE D : UNE AMIE PERDUE DE VUE

L'hiver! C'est une saison que j'aime beaucoup: elle nous incite à plus d'intériorisation. Et puis il y a les fêtes! Pour moi cela signifie retrouver mes enfants qui sont chacun à de nombreuses heures d'avion. Si pour vous aussi c'est une période importante, vous en conviendrez, il vaut mieux ne pas tomber malade.

Dans quelques jours vous recevrez ce que je vous ai promis cet été : une newsletter sur "la version hiver du soleil ([vous pouvez relire la première newsletter ici](#)). Il s'agit tout simplement de la vitamine D, produite naturellement par l'exposition au soleil mais souvent déficiente en hiver. En été si vous vous mettez au soleil autour de midi pendant au moins 20 minutes tous les jours, en exposant 40% de votre corps vous fabriquerez environ 10 000 Unités Internationales (UI) par jour! Les experts de la vitamine D recommandent actuellement de prendre entre 3000 et 5000 UI par jour en hiver.

Contre les infections

Pourquoi prendre de la vitamine D? Parce qu'elle joue un rôle important dans la prévention des infections de l'hiver. Et donc de la grippe quelle qu'elle soit. Les scientifiques se sont rendus compte que les quantités habituellement recommandées pour prévenir le rachitisme (400 UI), sont bien trop faibles pour bénéficier des autres effets puissants de la vitamine D: protection contre le cancer et certaines maladies auto-immunes telles que la sclérose en plaques. Le diabète, les maladies cardiaques, l'hypertension, la dépression, une immunité déficiente sont autant d'autres affections liées à une déficience en vitamine D. Seulement, pour prévenir contre ces maladies, les niveaux de vitamine D dans le sang doivent être suffisants. Les chercheurs recommandent aujourd'hui d'avoir des niveaux de vitamine D (25-hydroxyvitamine D) dans le sang se situant entre 40 et 60 ng/mL soit 100-150 nmol/L. Certains recommandent d'atteindre des niveaux encore plus élevés de vitamine D pour optimiser sa santé.

Quel est mon niveau ?

Une bonne stratégie de santé est donc de commencer par vérifier vos niveaux de vitamine D: 25 (OH)D encore appelée 25-hydroxyvitamine D. Si vous voulez passer par votre médecin

et s'il n'est pas au courant de ces nouvelles recommandations pour une santé optimale (je rappelle qu'il ne s'agit pas seulement d'éviter le rachitisme) vous pouvez lui recommander le site du Vitamin D Council (<http://www.vitamindcouncil.org>) en espérant qu'il ou elle parle l'anglais. Les informations qui s'y trouvent proviennent de scientifiques de renommée internationale par leur contribution à la compréhension des effets et des mécanismes d'action de la vitamine D. Vous pouvez aussi prendre votre santé entre vos mains et demander cette analyse vous-même à un laboratoire (dans ce cas elle sera à vos frais), en tirer les conclusions importantes (vous aurez plus d'informations dans la prochaine newsletter), et agir en conséquence (vraisemblablement vous aurez besoin de prendre de la vitamine D).

Certains scientifiques se demandent même s'il n'y aurait pas un lien entre l'épidémie mondiale de déficience en vitamine D et l'épidémie de grippe H1N1!

Je vous donne rendez-vous bientôt pour plus d'informations sur ce sujet crucial pour votre santé: vous apprendrez par exemple les dernières informations sur la vitamine D, où trouver la vitamine D dans les aliments, les mesures à prendre en cas de déficience par rapport aux normes récentes, l'état de la recherche actuelle, et bien d'autre 'secrets' de la vitamine D.

Très bonne santé,



Karen Vago

NutritionK21.com

Karen@NutritionK21.com