



**Notre expert**

**Corinne Chicheportiche-Ayache**  
Médecin spécialiste en nutrition  
dr-chicheportiche-ayache-nutrition.fr

# La vitamine



*Dans l'organisme, tout est affaire d'équilibre et de variété. Et là encore, les vitamines jouent un rôle essentiel. Afin d'éviter les carences ou excès, nous vous guidons pour que vous puissiez avoir en tête la juste dose et les meilleures sources.*

Par Clémence Fruit

**Qui est-elle ?**

Elle regroupe en fait plusieurs substances dont la vitamine D2 (produite par les végétaux) et la vitamine D3 (d'origine animale et produite par la peau sous l'action des rayons ultraviolets B). Elle est souvent appelée « vitamine soleil ». Elle est liposoluble, pouvant ainsi se dissoudre dans les graisses.

**À quoi sert-elle ?**

Elle est essentielle pour :

- le métabolisme du calcium et du phosphore (meilleure absorption dans l'intestin) ;
- la bonne santé des os et des dents ;
- le bon fonctionnement du système immunitaire des enfants jusqu'à 18 ans.

**Apports recommandés**

80 % de la population occidentale en manquerait, et la quasi-totalité des personnes âgées serait déficiente. La quantité recommandée par l'Académie française de médecine est de 30 µg/jour pour les adultes.

**Symptômes de la carence**

Déminéralisation des os (rachitisme et mauvaise constitution osseuse chez les enfants, ostéoporose et fracture). Une

prise de sang suffit pour l'identifier. Une carence chez la femme enceinte pourrait augmenter le risque d'obésité chez l'enfant à l'âge adulte.

**Population à risque**

Les personnes atteintes de maladies chroniques de l'intestin, de cirrhose du foie et d'alcoolisme, les personnes insuffisamment exposées au soleil ou les personnes à la peau foncée, les personnes âgées qui synthétisent moins bien la vitamine D du soleil à cause de l'âge. Les végétariens également.

**Symptômes de l'excès**

Un excès d'apport (très rare) peut avoir des conséquences graves. Toutefois, un surdosage peut provoquer nausées, maux de tête, douleurs des muscles ou troubles rénaux.

**Intéressante en prévention**

Elle prévient le rachitisme, mais aussi l'ostéoporose (notamment chez les femmes ménopausées), le psoriasis (traitement local) ou encore les caries dentaires. Des études sont en cours pour confirmer son rôle dans la prévention de maladies cardio-vasculaires, de diabète de types 1 et 2, de certains cancers (du

foie, colorectal, du sein et de la prostate notamment) ou de maladies auto-immunes (sclérose en plaque...). Un lien avec la prévention d'Alzheimer est aussi à l'examen.

**Précautions**

Si vous prenez des médicaments pour réguler le rythme cardiaque, évitez les compléments alimentaires avec de la vitamine D.

**À noter**

Le lait maternel n'est pas très riche en vitamine D ; sortez donc bébé plusieurs fois par semaine.

**Idée reçue**

Le rôle de la vitamine D dans la stimulation du système immunitaire n'est pas scientifiquement démontré. ●



## Les sources principales dans l'assiette

La vitamine D n'est pas très présente dans les aliments de consommation courante.

**Les poissons gras**

Au menu, on intègre du saumon, du hareng mais aussi du thon, de la truite, du flétan... et dans une moindre mesure, la sole ou la sardine.

**Les œufs**

Ils sont une source intéressante de vitamine D, notamment les jaunes. Consommez-en deux régulièrement.

**Les produits laitiers**

La vitamine D est présente dans le lait, mais aussi dans les boissons de soja, de riz, d'amande ou d'avoine car certaines sont enrichies en vitamine D.

**Les champignons**

On n'hésite pas à agrémenter ses plats de champignons de Paris, tout juste cuits.

**Et aussi...**

Les rayons du soleil sont capitaux pour l'apport en vitamine D. Exposez-vous quelques minutes par jour mais n'en abusez point. Lisez donc notre grand dossier !

© SHUTTERSTOCK