

Par ce manque de soleil, manquons-nous de vitamine D ?

Article rédigé par Solène Benimeli

Mais d'abord, la vitamine D, c'est quoi ?

Je vous propose cette définition, synthèse de celle proposée par wikipédia :

« La vitamine D est une vitamine liposoluble (soluble dans les lipides). Présente dans l'alimentation et synthétisée dans l'organisme à partir d'un dérivé du cholestérol sous l'action des rayonnements UV du Soleil. C'est la D₃ (cholécalférol) qui est synthétisée au niveau de la peau sous l'effet de ces rayons. La vitamine D intervient dans



l'absorption du calcium et

du phosphore au niveau intestinal, Elle intervient donc dans la minéralisation osseuse du squelette et des articulations, ainsi que sur la tonicité musculaire. »

Donc pour répondre à la question « sommes-nous en manque de vitamine D » ... tout dépend de 2 choses : votre alimentation et votre exposition au soleil.

Les aliments riches en vitamine D sont des aliments riches en lipides. Les plus riches sont : huile de foie de morue, poissons gras (saumon, hareng, sardine, thon ...), beurre, œuf.

Concernant l'exposition au soleil, sachez qu'il faut une exposition de vos avants bras et de votre visage de minimum 30 minutes / jour, pour qu'elle suffise à compenser une insuffisance d'apport alimentaire.

De combien notre organisme en a-t-il besoin par jour ? En 2001, les apports nutritionnels conseillés (ANC) pour la population adulte française sont de 5 µg (ou 200 UI) par jour. Ce qui représente environ une consommation de 100g de thon par jour. La vitamine D existe sous forme de compléments alimentaires, soit concentré d'huile de foie de poisson, soit à partir de laine de mouton, soit sous forme végétale à partir de levure exposée aux UV. Sachez tout de même que notre foie a une capacité de stockage de vitamine D, et qu'il paraît qu'après un mois de bronzage en maillot de bain au soleil, nous sommes tranquilles pendant 6 mois !