

En mai...
Où en est
notre Dédé,
la supervitamine
ensoleillée!?



Bonjour, moi c'est Basile, le petit mécanicien de votre corps.
Aujourd'hui le soleil arrive enfin! Il est bienvenu car les stocks de **vitamine D** sont au plus bas!

Je dois aider Dédé à se recharger. Savez-vous qui est Dédé? La super vitamine ensoleillée! Aujourd'hui je suis avec elle pour l'aider, venez avec moi!

-Dédé, raconte-nous ton enfance...

-Bonjour Basile! C'est vrai que j'ai une **vie bien mouvementée** avant de devenir adulte!

Bébé, je suis une molécule de cholestérol. Je me transforme dans le foie en **enfant** (7-déhydrocholecalciférol), et les rayons du soleil UVB m'aident à devenir **adolescente** (vitamine D3) dans la peau.

Je reste un moment dans la peau, puis dans le foie. Ensuite, si on a besoin de moi, le foie me transforme en **pré-adulte** (25OHD3 ou calcidiol). Le médecin demande parfois mon dosage pour connaître l'état des stocks.

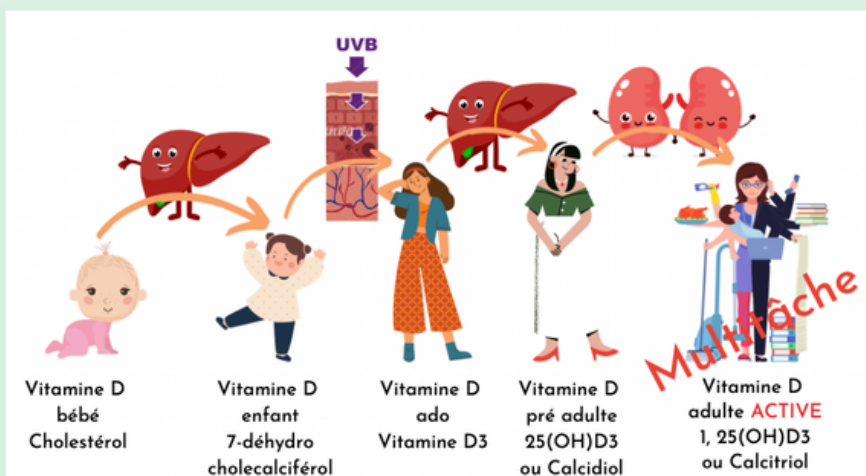
Puis je pars dans le rein pour devenir vraiment **adulte** et efficace (1,25(OH)D3 ou calcitriol). Je reste active dans le sang pendant 8 heures.

Adulte, je suis **irremplaçable**:

- je demande à l'intestin de mieux absorber le calcium de l'alimentation
- je demande au rein de conserver le calcium dans le sang
- je demande à l'os d'intégrer le calcium dans sa structure
- je rends les cellules du système immunitaire plus efficaces (Blanche et ses amies, tu les connais déjà!)
- j'agis sur la multiplication des cellules.

-Oh mais oui, tu en fais des choses!, dit Basile.

On parle beaucoup de la vitamine D3, mais ce n'est que ta forme adolescente!! Le foie et le rein ont encore à faire pour que tu sois bien active... Voilà pourquoi ils me demandent de l'aide quand ils voient tes stocks diminuer!



Pourquoi aider Dédé?

-Dédé, si tu n'es pas suffisamment active, bien des choses peuvent survenir:
Une **déminéralisation des os** (ostéoporose), une **faiblesse musculaire**, un **risque d'infection**, de **maladie auto-immune** et de **cancer** plus élevé.

Vous souvenez-vous des sanatoriums qui soignaient les tuberculeux par les cures de soleil? On ne le savait pas encore, mais c'était Dédé le « médicament », il activait la production d'un peptide antibactérien par les macrophages (cellules immunitaires)!

Des études ont mis en évidence le taux sanguin de vitamine D bas et la survenue de diabète de type 1, maladie auto-immune.

Et des études récentes montrent que les cellules cancéreuses possèdent des récepteurs à la vitamine D et que la vitamine D agit sur :

- la diminution de la multiplication des cellules cancéreuses,
- la réduction de la vascularisation des cellules cancéreuses,
- l'induction de la mort de certaines cellules cancéreuses (apoptose).

Et la vitamine D aide à conserver une masse musculaire suffisante. En donner à une personne âgée diminue son risque de chute.

Comment activer notre Dédé?

Manger des poissons gras comme la sardine, le saumon, le maquereau, le thon, le foie de morue.

Manger des **oeufs** dont le jaune est riche en vitamine D.

Manger du cholestérol le matin (et que le matin;-), vous saurez pourquoi dans une autre histoire...): des oeufs, du **fromage**, du **beurre**.

Ne pas manquer d'oligoéléments (des fruits et légumes crus!), d'autres vitamines ni d'antioxydants (dans les huiles et les fruits et légumes colorés)

Et aller au soleil! Les UV ne sont efficaces qu'entre avril et septembre, et aux heures les plus chaudes la journée. Quelques minutes suffisent, en plein soleil, en découvrant les plis de coudes, et sans crème solaire! Aller au soleil, c'est étonnant, mais c'est le meilleur moyen de se protéger du soleil, mais ça... c'est la prochaine histoire!!

Sources

<https://www.lanutrition.fr/7-aliments-courants-riches-en-vitamine-d>

<https://www.anses.fr/fr/content/vitamine-d-pourquoi-et-comment-assurer-un-apport-suffisant>

<https://www.cancer-environnement.fr/531-Vitamine-D-et-cancer.ce.aspx>

<https://www.famillessanteprevention.org/lettres/moi-votre-vitamine-d/>

Anne-Catherine Le Goff
Nutrithérapeute



S.A.R.L. Sanitude - 10, rue du Maréchal Foch 22700 Perros-Guirec
annecatherine@sanitude.fr - www.sanitude.fr
Siret 90902772400014 RCS St Brieuc Capital 1000€

Copyright by Sanitude 2022