

La vitamine D

C'est la seule vitamine qui soit aussi une hormone stéroïde.

Les deux formes ingérées sont :

- La vitamine **D3 ou cholécalciférol** : produite dans la peau par l'exposition au rayonnement UVB à partir d'un dérivé du cholestérol présent dans l'épiderme. La synthèse de la vitamine D sous la peau ne peut avoir lieu que dans des conditions particulières: il faut que les rayons UVB du soleil touchent la peau avec une longueur d'onde située entre 270 et 300 nanomètres.
- La vitamine **D2 ou ergocalciférol** que l'on trouve uniquement dans les végétaux.

► A quoi sert-elle ?



- Régulation du métabolisme du calcium,
- Régulation de la pression artérielle
- Modulation de l'immunité (prévention des maladies auto-immunes comme la sclérose en plaques et le diabète de type-1)
- Pouvoir anti-cancer et anti-inflammatoire
- Prévenir et traiter rachitisme et ostéomalacie
- Prévenir et traiter la dépression annuelle saisonnière

► Dans quels aliments ?



- Dans les poissons gras : saumon / maquereau / hareng / sardines en boîte / foie de morue.
- 100g de poisson apporte en moyenne 400 UI
- 1 œuf apporte 20 UI

+ En s'exposant aux beaux jours 10 à 20 minutes par jour au soleil, suffisamment pour obtenir une légère coloration rosée de la peau (pas un coup de soleil)

► **Besoin** : 200 UI/j (5µg) selon l'AFSSA, mais 1 000 UI/j pour LaNutrition.fr

L'exposition au soleil doit se faire sans crème de protection avant 10H et après 17H.

Mais si le taux de vitamines A et de fer sont insuffisants, la vitamine D ne pourra pas être activée.

Il faut aussi un taux suffisant de bon cholestérol, un foie fonctionnel et de bonnes sécrétions biliaires pour absorber la vitamine A et la vitamine D.