



Vitamine D

Il existe deux formes de vitamines D : la vitamine D2 (ergocalciférol) produite par les végétaux et la vitamine D3 (cholécalfiérol), produite par les animaux. Chez l'homme, ce que l'on appelle communément vitamine D est en fait la 1,25-dihydroxyvitamine D, activée grâce aux rayons UV du soleil à partir d'un dérivé du cholestérol.

Votre organisme fabrique donc lui-même une partie de la vitamine D dont il a besoin en présence d'UV B. On considère que s'exposer au soleil sans crème solaire 15 à 30 min par jour à partir du printemps et jusqu'à l'automne, sont nécessaires pour couvrir les besoins de la plupart de la population.

!!! 80 % des adultes manquent de vitamine D, dont 42 % présentent un déficit modéré à sévère. !!!

Quelle vitamine D choisir ? La vitamine D3 est la forme active, elle est donc absolument à privilégier à la vitamine D2 ; il est possible de la trouver dans les compléments alimentaires à base de lanoline (issue de la cire de laine de mouton) ou de lichen (forme végétale), à prendre avec un repas gras car c'est une vitamine liposoluble.



Où trouver la vitamine D dans l'alimentation ?

- *La vitamine D est une vitamine liposoluble, ce qui signifie qu'elle est présente essentiellement dans les aliments riches en graisses, notamment d'origine marine, mais en quantité bien souvent insuffisante pour couvrir vos besoins. L'alimentation apporte en moyenne 136 UI par jour selon l'étude SUVIMAX.*
- *Les aliments les plus riches sont les poissons gras contenant entre 400 et 800 UI pour 100 g (saumon, maquereau, hareng), les coquillages (200 à 300 UI), les sardines en boîte (100 UI) et dans une moindre mesure les œufs.*