

La vitamine D, bonne pour notre ossature et plus encore!

Nous savons depuis des décennies que la vitamine D est bonne pour notre ossature parce qu'elle aide notre organisme à absorber le calcium. Des recherches récentes laissent entrevoir que la vitamine D aiderait aussi à diminuer le risque de cancer de la poitrine, de la prostate et du côlon.

« En plus d'aider à prévenir l'ostéoporose, depuis cinq à 10 ans, les preuves s'accumulent sur le fait que la présence de vitamine D dans notre organisme aide à atténuer le cancer », affirme Heather Chappell de la Société canadienne du cancer.

« Nous ignorons encore quelle est la dose optimale de vitamine D et comment cette vitamine aide à prévenir le cancer, toutefois le lien entre la prévention du cancer et la vitamine D est clair », ajoute-t-elle.

La vitamine D est souvent surnommée la « vitamine soleil » parce que, sous réserve d'un peu d'exposition au soleil dans de bonnes conditions, la peau produit sa propre vitamine D. Toutefois, en hiver, la population canadienne produit très peu de vitamine D en raison de la faiblesse du soleil et du port de nombreuses couches de vêtements.

Même durant l'été, la production de vitamine D peut ne pas suffire pour les raisons suivantes :

- Les écrans solaires et le port de vêtements pour nous protéger contre le soleil empêchent la peau de produire de la vitamine D.
- Les peaux foncées ne produisent pas de vitamine D aussi efficacement que les peaux plus claires; les adultes dont la pigmentation est très foncée ont besoin de 10 à 20 fois de plus d'exposition au soleil qu'une personne dont la pigmentation est claire pour produire la même quantité de vitamine D.
- Les adultes âgés synthétisent moins efficacement la vitamine D en s'exposant au soleil que ne le font les jeunes gens. Ils passent aussi moins de temps en plein air.



Apport de vitamine D par un supplément d'aliments et de vitamines

Pour les raisons énumérées précédemment, plusieurs organismes de santé nous recommandent d'augmenter notre apport en vitamine D par la prise de suppléments alimentaires ou vitaminiques ou les deux. Les aliments riches en vitamine D englobent les aliments enrichis comme le lait de vache ou les boissons enrichies à base de soja ou de riz. La margarine et le poisson, notamment le saumon et le thon sont également de bonnes sources de cette vitamine.

Le Guide alimentaire canadien recommande aux personnes de 50 ans et plus trois portions de lait ou de boisson de soja enrichie par jour et leur recommande aussi de prendre chaque jour un supplément de 400 UI (10 microgrammes) de vitamine D.

« Il est très difficile d'avoir un apport suffisant de vitamine D simplement à partir de notre alimentation », indique le Dr Kerry Siminoski, spécialiste des troubles osseux et de la santé de l'ossature à l'Université de l'Alberta. Le foie est une bonne source, mais à quand remonte la dernière fois où quelqu'un vous a dit qu'il ou elle mangeait du foie pour le souper? Ou qu'il mangeait de la béchamel au saumon cinq fois par semaine? Avec les suppléments vitaminiques, vous vous assurez de l'apport dont vous avez besoin sans compromettre vos autres besoins nutritionnels ni dépasser votre apport calorique. »

Quelle est la dose à ne pas dépasser?

Étant donné que les bienfaits de la vitamine D s'étendent au-delà de l'ossature, plusieurs organismes recommandent d'en prendre davantage que la quantité indiquée par Santé Canada. Malgré ces bienfaits potentiels, Santé Canada met en garde contre les doses élevées qui pourraient être toxiques. Toutefois, la prise de 1 000 à 2 000 UI de vitamine D par jour (en combinant les sources alimentaires et un supplément vitaminique) ne devrait pas poser de risque. « Contrairement au calcium, la marge de sécurité dans la prise de vitamine D est très grande », fait remarquer le Dr Siminoski.

Informez-vous auprès de votre médecin, pharmacien ou diététiste, pour savoir si vous pourriez bénéficier de la prise d'un supplément de vitamine D.

Tiré et adapté avec une autorisation du site
www.HealthyAlberta.com