



Oligo-élément de la semaine : vitamine D

Vitamine D

À la fois vitamine et prohormone, la **vitamine D** est vitale pour la santé des os et des dents. En effet, elle joue un **rôle essentiel** dans le métabolisme du calcium dans l'organisme. Elle régularise le taux de calcium sanguin en améliorant l'absorption intestinale de ce minéral, tout en minimisant son élimination par l'urine. Elle participe aussi à la déposition et au retrait de calcium des os, selon les besoins de l'organisme. « Calciférol », un des autres noms de la vitamine D, vient du latin et signifie d'ailleurs « qui porte le calcium ».

On a aussi appelé la vitamine D « vitamine antirachitique » parce que le rachitisme, un trouble de la croissance, est causé par une **carence en vitamine D**. En Amérique du Nord, ainsi que dans plusieurs pays industrialisés, on ajoute systématiquement de faibles quantités de **vitamine D** au lait et à la margarine dans le but de prévenir cette maladie.

La **vitamine D** comprend en fait un ensemble de substances liposolubles qu'on nomme parfois provitamines D. Ces provitamines comprennent notamment l'ergocalciférol (D2 – forme végétale) et le cholécalciférol (D3 – forme animale). L'organisme les transforme en partie en calcitriol (sous forme hormonale), le composé qui engendre la majorité des effets bénéfiques. Le calcitriol contrôle aussi de nombreux gènes qui régulent, par exemple, la prolifération et la différenciation cellulaires et la sécrétion d'insuline. Il est donc de plus en plus évident que la vitamine D joue un rôle qui va bien au-delà de la santé des os et des dents (voir la section [Recherches](#)).

L'organisme peut synthétiser directement la **vitamine D** par la peau, ce qui explique pourquoi on ne peut la considérer strictement ou purement comme une vitamine. Sous l'effet des **rayons ultraviolets du soleil** (d'où le nom de « vitamine soleil »), notre corps produit le cholécalciférol (**vitamine D3**) qui après un passage au foie puis au rein prend sa forme active (calcitriol).

La **vitamine D** représente un cas à part parmi les nutriments et les médicaments. En effet, elle peut s'accumuler dans les graisses et le foie où elle est mise en réserve. En fonction des besoins de l'organisme, elle peut être métabolisée et remise en circulation. [1].

Symptôme de carence

Rachitisme chez l'enfant : calcification inadéquate, côtes déformées, retard dans l'apparition des dents. Ostéomalacie chez les adultes : déformation de la colonne, du bassin, du thorax, douleurs osseuses fractures, spasmes musculaire, déminéralisation [2].

Oligo-élément de la semaine : vitamine D

Dosage

Âge	UI*	µg**
de 0 à 1 an	400 UI***	10 µg***
de 1 an à 70 ans	600 UI	15 µg
plus de 70 ans	800 UI	20 µg
Femmes enceintes et qui allaitent	600 UI	600 UI

Sources

1-Soleil

On estime que l'exposition au soleil peut procurer de 80 % à 90 % de la vitamine D requise. Une simple exposition (sans écran solaire) des mains, des avant-bras et du visage pendant 10 à 15 minutes (à la latitude de Toronto) entre 11 h et 14h, à raison de 2 ou 3 fois par semaine, suffirait à assurer un apport adéquat à un adulte en bonne santé, d'avril à octobre environ. Ceci est une moyenne : la durée d'exposition nécessaire pour obtenir suffisamment de vitamine D dépend aussi du type de peau, de l'intensité des rayons (index UVB), et du taux basal de vitamine D dans le sang. Par exemple, les personnes à la peau foncée, celles qui s'exposent avant 11 h ou après 14 h, celles qui utilisent systématiquement de la crème solaire et celles qui habitent sous des latitudes plus nordiques doivent s'exposer plus longtemps, ou plus souvent, pour obtenir un apport adéquat en vitamine D. Par exemple, les personnes à la peau foncée doivent s'exposer de 3 à 5 fois plus longtemps que les autres.

Note. Étant donné que l'exposition prolongée aux rayons solaires peut entraîner le cancer de la peau, les experts recommandent l'emploi d'écrans solaires avec un indice de protection solaire d'au moins 15 dès que l'on s'expose durant plus de 15 minutes. [1]

Oligo-élément de la semaine : vitamine D

2-Nutritionnelle

	Aliments	Portions	(µg)
1	Espadon grillé	100 g (3 ½ oz)	25 µg
2	Anguille grillée	100 g (3 ½ oz)	23 µg
3	Saumon, grillé ou poché	100 g (3 ½ oz)	15-23 µg
4	Saumon en conserve	100 g (3 ½ oz)	8-19 µg
5	Saumon fumé	100 g (3 ½ oz)	11 µg
6	Thon rouge grillé	100 g (3 ½ oz)	7 µg
7	Hareng de l'Atlantique, mariné	100 g (3 ½ oz)	7 µg
8	Truite grillée	100 g (3 ½ oz)	5-7 µg
9	Doré grillé	100 g (3 ½ oz)	5 µg
10	Flétan, de l'Atlantique ou du Pacifique, grillé	100 g (3 ½ oz)	5 µg
11	Hareng de l'Atlantique, grillé	100 g (3 ½ oz)	5 µg

12	Oeuf de poule, jaune seulement, cru	2-4 gros jaunes (80 g)	3 µg
13	Brochet grillé	100 g (3 ½ oz)	3 µg
14	Lait de vache, 0 % à 3.25 % MG	250 ml (1 tasse)	3 µg
15	Boisson de soya enrichie	250 ml (1 tasse)	2 µg
16	Boisson de riz enrichie	250 ml (1 tasse)	2 µg
17	Plie ou sole grillée	100 g (3 ½ oz)	2 µg
18	Sardine de l'Atlantique, en conserve	100 g (3 ½ oz)	2 µg
19	Thon en conserve	100 g (3 ½ oz)	1-2 µg
20	Foie de boeuf, braisé ou sauté	100 g (3 ½ oz)	1 µg

Tableau des meilleures sources de vitamine D [1].

Références

[1] <http://www.passeportsante.net/>

[2] Coach expert – Alimentation sportive II