

Le soleil, meilleur allié de la vitamine D !

Publié le 21/12/2017

|
2 minutes de lecture

|
Ecrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager Facebook Pinterest Twitter

soleil

Le soleil, un acteur clé

Micronutriment essentiel, contribuant notamment au **bon fonctionnement du système immunitaire** et au maintien d'une **bonne santé osseuse**, [la vitamine D](#) est l'une des rares vitamines synthétisables par l'organisme.

A l'origine de cette synthèse : **le soleil** et plus précisément les rayons UVB. Ces rayons permettent, au niveau de la peau, la formation de pré-vitamine D3 qui est dans un second temps transformée en **vitamine D3**. Elle sera ensuite stockée ou utilisée en fonction des besoins de l'organisme.

Une synthèse cutanée variable tout au long de l'année

La synthèse cutanée de vitamine D étant soumise à l'action du soleil, elle varie au cours de l'année et est plus importante en été : **80% de la vitamine D** dont nous avons besoin est **synthétisé par l'organisme** ; seul 20% provient de l'alimentation. Toutefois, même en période estivale, il peut être difficile de répondre aux besoins de l'organisme : un ensoleillement faible (dû à des conditions météorologiques défavorables), une exposition peu fréquente ou encore la pollution s'ajoutent à des apports alimentaires souvent insuffisants.

L'hiver, une période particulièrement sensible

En hiver, l'ensoleillement est plus faible et l'angle de pénétration des rayons solaires est incliné, traversant par conséquent plus d'atmosphère. Ainsi filtrés, **les rayons UVB ne peuvent pas induire la synthèse cutanée de vitamine D**, qui est quasi nulle durant cette période.

La seule source de vitamine D est alors l'alimentation, qui peut difficilement compenser l'absence de synthèse cutanée. Cela a été mis en évidence par l'Etude nationale nutrition santé réalisée en 2006-2007*, qui montre que 80% des adultes français présentent une insuffisance en vitamine D. Il est alors important de penser à une complémentation.

Découvrez notre [gamme complète de vitamine D3](#).

Vitamine D3 1000 UI

96% of 100

[Voir les 587 avis clients](#)

Aider à renforcer votre système immunitaire

[Je découvre](#)

* Bulletin épidémiologique hebdomadaire de l'Institut de Veille Sanitaire du 24 avril 2012 (n°16-17)

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION

Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

Ces articles pourraient vous intéresser

[Le manque de vitamine D en hiver](#)

1.

Catégorie Vitamines et minéraux ,

Le manque de vitamine D en hiver

30/01/2018

3 minutes de lecture

Les causes d'un manque de vitamine D sont diverses : faible ensoleillement, aliments inadaptés... Pour face à manque, il existe des compléments alimentaires.

[Lire la suite](#)

2.

Catégorie Vitamines et minéraux ,

Vitamine D : de nombreux rôles à jouer pour notre santé

15/08/2021

6 minutes de lecture

Zoom sur cette vitamine indispensable à notre organisme.

[Lire la suite](#)

[Le top 20 des aliments riches en vitamine D](#)

3.

Catégorie Système immunitaire ,

Le top 20 des aliments riches en vitamine D

07/01/2021

3 minutes de lecture

Quels sont les 20 aliments les plus riches en vitamine D ?

[Lire la suite](#)