

# Pourquoi faire le plein de vitamine D au quotidien ?

Publié le 01/11/2020

2 minutes de lecture

Écrit par [Nathalie Ballesteros](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



**C'est la vitamine du soleil par excellence ! Notamment parce qu'elle a besoin des rayons UV pour être synthétisée par le corps. Ses vertus sont nombreuses pour la santé. Retrouvez tous nos conseils pour éviter les déficits en vitamine D.**

## La vitamine D, une vitamine à part

La vitamine D est différente des autres vitamines. En effet, elle est la seule vitamine à posséder une double origine. D'une part, elle est apportée par l'alimentation (production exogène), d'autre part, elle est synthétisée par l'organisme (production endogène) sous l'effet des rayons du soleil, les UV.

Fabriquée par la peau aux beaux jours, [la vitamine D](#) est stockée au niveau du foie, de la peau, des reins, de la rate, des muscles ou encore du tissu adipeux. Ces réserves sont ensuite utilisées pendant la période hivernale pour faire face à l'absence de luminosité naturelle.

La vitamine D joue un rôle important dans la constitution et la préservation de notre santé osseuse. Selon l'Agence nationale de sécurité sanitaire des aliments (Anses), elle augmente les concentrations de calcium et de phosphore dans le sang en facilitant leur absorption par l'intestin et en diminuant leur élimination rénale. La vitamine D permet ainsi d'assurer une minéralisation optimale des tissus minéralisés (os, cartilage et dents) ; une contraction musculaire efficace, ainsi qu'une bonne transmission nerveuse et une bonne coagulation.

La vitamine D a aussi des effets positifs sur notre système hormonal, [notre système immunitaire](#) et notre santé cutanée.

A noter : la capacité de l'organisme à synthétiser la vitamine D diminue malheureusement avec l'âge. Les personnes âgées souffrent fréquemment d'un manque de vitamine D, ce qui peut accélérer la perte osseuse et donc, favoriser le risque d'ostéoporose. Les nouveau-nés, les nourrissons et les femmes enceintes ont également des besoins accrus en vitamine D.

## La vitamine D, un atout contre les infections hivernales

S'il y a bien une saison pendant laquelle nous avons besoin de vitamine D, c'est en hiver. En effet, la vitamine D est une alliée précieuse pour éviter les virus respiratoires. L'effet préventif de la vitamine D sur les infections hivernales a fait l'objet de nombreuses études cliniques et de plusieurs méta-analyses. Les deux études les plus récentes\* ont confirmé l'effet protecteur de la vitamine D sur l'organisme. A une condition toutefois : que la complémentation en vitamine D soit régulière. Prise à un rythme quotidien ou hebdomadaire, la vitamine D réduirait de 20 % le risque d'infection respiratoire aiguë. Les résultats sont encore plus probants pour les personnes présentant une déficience avérée en vitamine D. La prise d'une complémentation en cas de déficience forte est associée à un risque réduit de 70 %. Il a cependant été démontré qu'une prise unique au cours de l'hiver, reste inefficace sur la réduction du risque d'infection.

## Les aliments contiennent de la vitamine D ?

La référence nutritionnelle en vitamine D est de 15 µg/j pour les hommes et les femmes adultes. En hiver, avec le manque d'ensoleillement, les carences peuvent être fréquentes. [Une récente étude](#) menée par l'Agence française de sécurité sanitaire des aliments (Afssa) a démontré que **100% des Français ont des apports insuffisants en vitamine D**. Ce qui explique cette statistique ? Le fait que la vitamine D soit très difficile à trouver dans l'assiette.

En effet, le nombre d'aliments contenant une quantité significative de vitamine D est limité. Comme l'indique l'ANSES, ces teneurs sont par ailleurs étroitement liées à la présence de matières grasses dans les aliments, la vitamine D étant liposoluble.

Heureusement, certains aliments restent de belles sources de vitamine D comme l'huile de foie de morue, le hareng, les maquereaux, les sardines, le saumon et tous les poissons gras en général. On trouve également de la vitamine D dans les produits laitiers, le chocolat noir, les œufs et les champignons de Paris.

## Comment combler le manque de vitamine D au quotidien ?

Pour toutes les raisons évoquées, il est donc essentiel de compléter vos apports en vitamine D de façon quotidienne. Surtout en hiver. Afin d'évaluer vos besoins, vous pouvez faire un dosage sanguin en vitamine D et demander conseil à votre médecin.

Les compléments alimentaires sont souvent recommandés pour combler les déficiences. Préférez la vitamine D sous forme liquide et veillez à choisir un supplément qui renferme uniquement de la vitamine D. Le Laboratoire Lescuyer propose quatre références de haute qualité, idéales pour un usage quotidien : [VITAMINE D3 1000 UI](#), pour répondre aux besoins des adultes, [VITAMINE D3 400 UI](#) pour répondre à ceux des enfants, [VITAMINE D3 2000 UI](#) pour les besoins accrus et [VITAMINE D3 1000 UI VÉGÉTALE](#) pour les régimes végétaliens. D'origine naturelle et sur support huileux (huile vierge de colza), ces VITAMINES D3 vous permettent de faire le plein de vitamine D toute l'année

Attention aux malentendus. La luminothérapie peut facilement être assimilée à la sécrétion de vitamine D. Or, contrairement à la lumière naturelle du soleil, la lumière émise par une lampe de luminothérapie est artificielle et donc, totalement dépourvue d'UV.



Vitamine D3 1000 UI

96% of 100

[\(627\)](#)

Faites le plein de vitamine D. Parfaitement adaptée aux besoins des adultes et des adolescents 1 seule goutte = 1000 UI\*

[En savoir plus](#)

\*1. Martineau, A.R., et al., *Vitamin D supplementation to prevent acute respiratory tract infections : systematic review and meta-analysis of individual participant data*. *BMJ*, 2017. 356 : p. i6583.

2. Bergman, P., et al., *Vitamin D and Respiratory Tract Infections : A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials*. *PLoS One*, 2013. 8(6) : p. e65835.

### D'autres articles peuvent vous intéresser

[Comment préserver son système immunitaire ?](#)

[Jus ou extrait de pépins de pamplemousse : à ne pas confondre](#)

[Booster son immunité](#)

[En hiver, comment aider l'organisme à bien récupérer ?](#)

[Immunité, les clés pour comprendre et renforcer son système immunitaire](#)

[Les solutions naturelles pour renforcer son système immunitaire](#)

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager



Nathalie Ballesteros

Docteur en pharmacie et naturopathe

La découverte de la micronutrition a été une révélation lui permettant de trouver des solutions les plus adaptées dans la compréhension globale des manifestations. Depuis plus de 20 ans Nathalie Ballesteros prend en charge la formation en micronutrition auprès de nombreux professionnels de santé...

## Ces articles pourraient vous intéresser



1.

Catégorie Vitamines et minéraux ,

### **Le soleil, meilleur allié de la vitamine D !**

21/12/2017

2 minutes de lecture

Cet hiver, veillez à ce que le manque de soleil ne rime pas avec le manque de vitamine D !

[Lire la suite](#)



2.

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 ce manque, il existe des compléments alimentaires.

[Lire la suite](#)

DOSSIER SPÉCIAL



3.

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](#)