VITAMIN D DEFICIENT

PLUS D'UN MILLIARD DE PERSONNES SOUFFRENT D'UNE CARENCE EN VITAMINE D SANS LE SAVOIR. L'ÊTES-VOUS ?

Copyright © Tous droits réservés dans le monde entier.

VOS DROITS : Ce livre est réservé à votre usage personnel uniquement. Il n'est assorti d'aucun autre droit.

AVERTISSEMENT LÉGAL : Ce livre est protégé par la loi internationale sur le droit d'auteur et ne peut être copié, reproduit, donné ou utilisé pour créer des œuvres dérivées sans l'autorisation expresse de l'éditeur. L'éditeur conserve tous les droits d'auteur de ce livre.

L'auteur a déployé tous les efforts raisonnables pour être aussi précis et complet que possible dans la création de ce livre et pour s'assurer que les informations fournies sont exemptes d'erreurs ; cependant, l'auteur/éditeur/revendeur n'assume aucune responsabilité pour les erreurs, omissions ou interprétations contraires du sujet traité ici et ne garantit ni ne déclare à aucun moment que le contenu est exact en raison de la nature rapidement changeante d'Internet.

Toute atteinte perçue à l'égard de personnes, de peuples ou d'organisations spécifiques n'est pas intentionnelle.

Le but de ce livre est d'éduquer, et il n'y a aucune garantie de revenus, de ventes ou de résultats. L'éditeur/auteur/vendeur ne peut donc pas être tenu pour responsable des mauvais résultats que vous pourriez obtenir en appliquant les techniques ou en suivant les directives qui vous sont données dans ce livre.

Tous les noms de produits, de sites Web et de sociétés mentionnés dans ce rapport sont des marques ou des droits d'auteur appartenant à leurs propriétaires respectifs. L'auteur, l'éditeur et le revendeur ne sont pas associés ou affiliés à eux de quelque manière que ce soit. Les noms de produits, de sites Web et de sociétés mentionnés ne parrainent pas non plus, ne soutiennent pas et n'approuvent pas ce produit.

DIVULGATION DE LA RÉMUNÉRATION : Sauf indication contraire expresse, vous devez supposer que les liens contenus dans ce livre peuvent être des liens affiliés, et que l'auteur/éditeur/vendeur touchera une commission si vous cliquez dessus et achetez le produit/service mentionné dans ce livre. Cependant, l'auteur/éditeur/vendeur décline toute responsabilité qui pourrait résulter de votre implication dans de tels sites/produits. Vous devez faire preuve de diligence raisonnable avant d'acheter les produits ou services mentionnés.

Le présent document constitue l'intégralité du contrat de licence. Tous les litiges ou termes non abordés dans cet accord sont à la seule discrétion de l'éditeur.

Table des matières

Introduction 5

Pourquoi vous avez besoin de vitamine D 7

Causes de la carence en vitamine D 10

Symptômes de la carence en vitamine D 16

Comment une carence vous affecte 20

Les aliments qui contiennent de la vitamine D 24

De combien avez-vous besoin ? 27

Diagnostic et traitement 29

Dernières paroles 33

Ressources 37

Introduction

Saviez-vous qu'environ un milliard de personnes dans le monde ont un faible taux de vitamine D dans le sang ?

Et saviez-vous que la vitamine D n'est pas vraiment une vitamine ?

C'est une **prohormone - et les** prohormones sont des substances que votre corps va transformer en hormone. Et pour cette raison, contrairement aux vitamines, chaque cellule de votre corps possède un récepteur pour cette substance.

Cela signifie également qu'elle doit être décomposée de sa forme initiale en une forme utilisable par votre organisme. La vitamine D circule ensuite dans tout le corps et remplit de nombreuses fonctions importantes.

Cette soi-disant "vitamine" est essentielle à de nombreuses fonctions de votre corps, en particulier à votre système squelettique, car elle favorise la croissance des os et la santé des

muscles.

Dans ce rapport spécial, nous examinerons de près les raisons pour lesquelles la vitamine D est essentielle, les causes de la carence en vitamine D - ainsi que les symptômes à surveiller - et ce que vous pouvez faire pour vous assurer que vous en consommez suffisamment.

C'est parti !

Pourquoi vous avez besoin de vitamine D

La vitamine D est essentielle à la solidité des os, surtout en vieillissant. Elle aide l'organisme à absorber le calcium présent dans le sang et à l'utiliser pour produire et réparer les tissus osseux et musculaires.

Il aide également votre corps à réguler les niveaux de calcium dans le sang.

Le type le plus courant de carence en vitamine D est, bien entendu, le rachitisme. Il s'agit d'une maladie infantile dans laquelle le tissu osseux ne se minéralise pas correctement, et les os deviennent mous et déformés.

Cependant, la recherche moderne a révélé de nombreux autres problèmes de santé contre lesquels des niveaux corrects de vitamine D peuvent aider à se protéger.
Nous en parlerons plus loin dans ce rapport.

La vitamine D aide également le système immunitaire. Les cellules immunitaires possèdent un récepteur pour la vitamine D et peuvent synthétiser la vitamine D active.

métabolite ou hormone, donc il y a un lien certain entre eux.

Une carence en vitamine D est souvent associée à une augmentation des troubles auto-immuns comme la sclérose en plaques ou la polyarthrite rhumatoïde. Si vous avez suffisamment de vitamine D dans le sang, votre système immunitaire fonctionnera comme prévu pour vous empêcher de contracter des infections ou des troubles auto-immuns.

Enfin, la vitamine D aide la glande parathyroïde, qui est celle qui régule la quantité de calcium dans le sang.

La vitamine D favorise la communication entre les intestins, les reins et le squelette afin que votre taux de calcium soit approprié. Si votre sang contient suffisamment de calcium, la vitamine D aidera votre corps à l'utiliser pour former et renforcer vos os.

Cependant, si vous n'avez pas assez de calcium, ou si les niveaux de vitamine D sont faibles, la glande parathyroïde l'"emprunte" au squelette, ce qui affaiblit vos os.

Causes de la carence en vitamine D

Il existe plusieurs raisons pour lesquelles vous pouvez être confronté à une carence en vitamine D. En fait, comme indiqué au début de ce rapport, plus d'un milliard de personnes souffrent d'une carence en vitamine D.

Malheureusement, il n'est pas toujours facile à détecter, surtout si vous n'en connaissez pas les symptômes. Examinons rapidement certaines des raisons pour lesquelles cela peut se produire :

Vous ne mangez pas le type d'aliments qui favorisent le développement de la vitamine D.

La plupart de ces aliments sont d'origine animale, comme le poisson et les huiles de poisson, le foie de bœuf, le jaune d'œuf et les produits laitiers enrichis.

Si vous êtes végétalien, vous ne mangez évidemment pas ces aliments, et vous risquez donc de souffrir d'une carence en vitamine D, à moins que vous ne consommiez des compléments pour la compenser.

La couleur de votre peau est très foncée.

Le pigment (mélanine) qui rend votre peau bronzée ou foncée réduit la capacité de votre peau à former de la vitamine D lorsqu'elle est exposée au soleil. Ainsi, plus votre peau est foncée, moins elle est susceptible de produire de la vitamine D, même si vous prenez des bains de soleil.

Votre exposition au soleil est limitée.

Comme votre peau ne fabrique de la vitamine D que lorsqu'elle est exposée au soleil, vous risquez de souffrir d'une carence si vous ne sortez pas souvent.

Si vous êtes confiné à la maison, par exemple, ou si vous exercez un métier qui vous empêche de vous exposer au soleil, vous êtes plus exposé.

Le fait de vivre sous des latitudes nordiques peut également y contribuer, tout comme le fait de porter de longues robes et de se couvrir la tête pour des raisons religieuses.

Le smog ou la pollution peuvent vous empêcher de bénéficier d'un ensoleillement suffisant. Même la saison et l'heure de la journée ont leur importance. La lumière du soleil est la plus forte entre 10 heures et 15 heures. Et si vous habitez un endroit comme Cleveland, dans l'Ohio, vous ne recevez pas de rayons UV-B pendant six mois de l'année en raison de la couche d'ozone et de la position du soleil.

Votre tube digestif est incapable d'absorber la vitamine D ou les graisses alimentaires. Certaines affections, comme la maladie de Crohn, la maladie cœliaque et la mucoviscidose, peuvent limiter la capacité de votre intestin à absorber la vitamine D que vous avez consommée. Comme il s'agit d'une vitamine liposoluble, cela vaut également pour l'absorption des graisses alimentaires.

Vos reins ne peuvent pas convertir la vitamine D en sa forme active.

En vieillissant, nos reins ralentissent, ce qui réduit votre capacité à convertir la vitamine D en la forme active dont votre corps a besoin. Rein

Une maladie ou un dommage peut faire la même chose, entraînant une carence en vitamine D.

Vous êtes obèse.

Les cellules adipeuses extraient la vitamine D du sang, modifiant sa libération dans la circulation. Si votre indice de masse corporelle est égal ou supérieur à 30, vous risquez fortement de souffrir d'une carence en vitamine D.

Vous avez subi une opération de perte de poids.

Les opérations chirurgicales qui réduisent la taille de l'estomac ou contournent des sections du système digestif peuvent rendre très difficile la consommation de quantités adéquates de vitamine D, ainsi que d'autres vitamines et minéraux.

Vous devrez être suivi de près par votre médecin et devrez probablement prendre des suppléments de vitamines pour le reste de votre vie.

Vous prenez certains médicaments.

Plusieurs médicaments peuvent provoquer une carence en vitamine D.

Il s'agit notamment des laxatifs, qui entraînent (évidemment) l'élimination de la vitamine D et d'autres nutriments du système digestif avant qu'ils ne soient absorbés, et des stéroïdes, qui réduisent l'absorption du calcium et altèrent le métabolisme de la vitamine D.

Les médicaments hypocholestérolémiants comme les statines et le colestipol (un médicament oral hypocholestérolémiant) peuvent réduire la synthèse de la vitamine D, car cette dernière est dérivée du cholestérol.

On sait également que les médicaments anticonvulsivants comme la phénytoïne et le phénobarbital, ainsi que la rifampicine (un médicament contre la tuberculose), affectent les taux de vitamine D. Et l'orlistat (un médicament pour la perte de poids), peut réduire l'absorption de la vitamine D.

De plus, les diurétiques thiazidiques comme l'hydrochlorothiazide (HCTZ) et l'indapamide diminuent l'excrétion urinaire de calcium, de sorte que l'association

ces médicaments avec des suppléments de vitamine D peut provoquer une hypercalcémie.

Vous êtes une personne âgée.

En vieillissant, la capacité de notre peau à fabriquer de la vitamine D à partir de la lumière du soleil diminue. Nos reins ralentissent également, de sorte que votre sang peut contenir suffisamment de vitamine D, mais que vos reins ne parviennent pas à la transformer en une forme active utilisable par votre organisme.

Symptômes d'une carence en vitamine D

Il n'y a pas beaucoup de symptômes fiables de cette carence, c'est pourquoi vous devriez demander à votre médecin de faire un test sanguin chaque année lorsque vous vieillissez, ou si vous entrez dans l'une des catégories ci-dessus.

Voici quelques éléments que vous pouvez rechercher :

Fatigue.

L'épuisement chronique, en particulier si vous entrez dans l'une des catégories ci-dessus, est l'un des premiers symptômes d'une carence en vitamine D.

Si vous êtes fatigué toute la journée, demandez à votre médecin de vérifier vos taux sanguins (mais d'autres pathologies peuvent également provoquer de la fatigue).

Douleurs musculaires, faiblesse ou crampes.

Une étude scientifique a révélé que 71% des patients souffrant de douleurs chroniques présentaient une carence en vitamine D.

Le récepteur de la vitamine D se trouve dans certaines cellules appelées nocicepteurs, qui ressentent la douleur. Une étude menée sur des rats a montré qu'une carence en vitamine D entraînait une douleur et une sensibilité.

Et quelques études humaines ont montré que la prise de suppléments de vitamine D a aidé des personnes souffrant de douleurs chroniques. N'oubliez pas que les courbatures et les douleurs sont le moyen pour votre corps de signaler que quelque chose ne va pas.

Douleurs osseuses et lombaires.

Ce serait le signe que vous souffrez d'une carence grave ou que vous êtes carencé depuis très longtemps. La douleur résulte d'une énorme perte de calcium dans le tissu osseux, qui prend du temps à se développer. Consultez immédiatement votre médecin.

Avoir des infections fréquentes.

La vitamine D interagit directement avec les cellules de votre corps qui sont chargées de combattre les infections. Des études scientifiques ont montré un lien entre un faible taux de vitamine D et les infections des voies respiratoires comme le rhume, la bronchite, la grippe et la pneumonie.

Si vous tombez souvent malade, demandez à votre médecin de vérifier votre taux de vitamine D.

Une cicatrisation lente des plaies.

Des études en éprouvette suggèrent que la vitamine D augmente les niveaux de composés dans votre corps qui sont responsables de la formation de nouvelle peau pendant la cicatrisation.

Il a également été constaté que les personnes ayant un faible taux de vitamine D sont plus susceptibles d'avoir des niveaux plus élevés de marqueurs inflammatoires qui peuvent faire obstacle à une bonne guérison.

Si vous remarquez que vous ne cicatrisez pas bien après une blessure ou une intervention chirurgicale, demandez à votre médecin de vérifier votre taux de vitamine D.

Changements d'humeur comme la dépression.

Les scientifiques ne savent pas exactement pourquoi la vitamine D est associée à la dépression, mais de nombreux patients déprimés présentent également un faible taux de vitamine D. La bonne nouvelle, c'est que lorsqu'on corrige cette carence, la dépression s'atténue aussi un peu.

Perte de cheveux.

La perte de cheveux chez les femmes a été liée à un faible taux de vitamine D, mais il existe peu de recherches scientifiques à ce sujet à ce jour.

Une maladie auto-immune appelée alopécie areata entraîne une perte de cheveux importante au niveau de la tête et d'autres parties du corps. Cette maladie est associée au rachitisme, dont nous avons déjà dit qu'il était le symptôme d'une grave carence en vitamine D chez les enfants.

Un faible taux de vitamine D peut être un facteur de risque pour la

maladie. Demandez à votre médecin de vérifier votre taux si vous perdez vos cheveux.

Comment une carence affecte vous

En réalité, si votre corps ne produit pas des niveaux suffisants de vitamine D, cela peut faire des ravages dans votre organisme.

Cela comprend :

Maladies cardiaques et hypertension artérielle :
Un nombre croissant d'études scientifiques indiquent que la carence en vitamine D est un facteur de risque de crise cardiaque, d'insuffisance cardiaque congestive, de maladie artérielle périphérique (MAP), d'infarctus et d'hypertension artérielle. La vitamine D est connue pour aider à réguler la pression sanguine dans les reins également.

Troubles osseux et ostéoporose :

Vos os sont constamment en cours de remodelage. Cependant, à mesure que vous vieillissez (surtout si vous êtes une femme en période de ménopause), le taux de dégradation dépasse le taux de reconstitution des os. Au fil du temps, la densité osseuse diminue.

L'ostéoporose est l'un des effets d'une carence en calcium et/ou en vitamine D à long terme. La solidité des os dépend également des muscles qui les entourent, et la vitamine D est nécessaire à la croissance et au développement corrects des tissus musculaires.

Le diabète :

La vitamine D aide votre organisme à réguler la quantité de sucre dans le sang au niveau du pancréas. Elle contribue également à améliorer la sensibilité de votre corps à l'insuline, qui est l'hormone que votre corps fabrique pour réguler votre taux de sucre dans le sang.

La vitamine D peut ainsi prévenir la résistance à l'insuline, qui peut conduire au diabète.

Infections :

Avant l'invention des antibiotiques modernes, certaines infections (comme la tuberculose) étaient traitées par l'exposition du patient au soleil et la prise quotidienne d'huile de foie de morue.

Plusieurs études ont montré une relation entre une carence en vitamine D et une augmentation des infections.

Troubles auto-immuns :

De plus en plus de preuves établissent un lien entre de faibles taux de vitamine D dans l'organisme et certains troubles auto-immuns comme la sclérose en plaques (SEP), la polyarthrite rhumatoïde (PR), les maladies inflammatoires de l'intestin et le lupus érythémateux disséminé (LED).

Les patients atteints de ces troubles ont généralement des taux de vitamine D plus faibles que les patients sans trouble auto-immun.

Certains types de cancer :

La vitamine D aide à empêcher les cellules anormales de se multiplier dans les tissus du sein et du côlon, ce qui peut contribuer à prévenir et peut-être même à traiter le cancer du sein et du côlon, et peut-être aussi le cancer de la prostate.

Complications de la grossesse.

Une étude de 2019 a montré un lien entre une faible teneur en vitamine D chez les femmes enceintes et le risque de prééclampsie et d'accouchement précoce. Il pourrait également y avoir un lien avec le diabète gestationnel.

Et les femmes ayant une faible teneur en vitamine D sont plus susceptibles de contracter une vaginose bactérienne pendant la grossesse.

Toutefois, il est important de noter qu'un apport excessif en vitamine D peut être associé à un risque accru de voir l'enfant développer des allergies alimentaires au cours des deux premières années de sa vie.

Aliments qui contiennent de la vitamine D

La science moderne ajoute souvent des vitamines et/ou des minéraux aux aliments transformés. Par exemple, la vitamine D est ajoutée à la plupart des produits laitiers et à certaines céréales.

Mais la plupart de la vitamine D se trouve dans les produits d'origine animale comme les poissons gras (thon, saumon, maquereau) et le foie de bœuf.

Examinez de plus près les taux présents dans différents aliments et compléments alimentaires ;

- Huile de foie de morue - 1360 unités internationales (UI) par cuillère à soupe.
- Truite cuite - 645 UI dans trois onces
- Espadon cuit - 566 UI dans trois onces

- Saumon cuit - 447 UI dans trois onces

- Champignons (blancs, crus, tranchés et exposés à la lumière UV) - 366 UI dans ½ tasse
- Thon (en boîte dans l'eau et égoutté) - 154 UI dans trois onces
- Jus d'orange enrichi - 137 UI dans une tasse
- Lait enrichi - 115 à 124 UI dans une tasse
- Lait de soja, d'amande ou d'avoine enrichi - 100 à 144 UI dans une tasse
- Yogourt enrichi - 80 UI dans six onces
- Sardines (en boîte dans l'huile et égouttées) - 46 UI dans deux sardines
- Œuf brouillé - 44 UI dans un gros œuf
- Foie de bœuf cuit - 42 UI dans trois onces
- Jaune d'œuf - 41 UI dans un gros jaune d'œuf
- Céréales enrichies - 40 UI dans une tasse
- Fromage cheddar - 12 IU dans une once
- Fromage suisse - 6 UI dans une once
- Champignons Portabella - 4 UI dans ½ tasse
- Fruits et légumes - 0 IU
- Grains & Céréales - 0 IU

Comme vous pouvez le constater, certains produits animaux contiennent plus de vitamine D que d'autres aliments.

Il est important de vérifier les étiquettes nutritionnelles pour être certain de la quantité de vitamine D (et d'autres nutriments) que contient réellement votre aliment. Les aliments enrichis ne contiennent pas tous les mêmes quantités de vitamine D.

De quelle quantité avez-vous besoin, ?

Chez une personne en bonne santé, la quantité de vitamine D dont vous avez besoin chaque jour va dépendre de votre âge. Vos besoins augmenteront avec le temps, car votre corps vieillit et devient moins capable de fabriquer et d'utiliser cette vitamine.

Vous trouverez ci-dessous des indications générales sur les quantités journalières recommandées (RDA) de vitamine D pour chaque tranche d'âge.

N'oubliez pas, cependant, que votre médecin peut recommander des taux plus élevés si vous avez une carence en vitamine D ou si vous êtes à risque, notamment si vous souffrez d'ostéoporose ou d'autres troubles osseux. Il est important de discuter avec votre médecin de vos besoins individuels.

- Les nourrissons de 0 à 6 mois ont besoin de 400 UI par jour

(pas plus de 1 000 UI par jour).

- Les nourrissons de 6 à 12 mois ont besoin de 400 UI par jour (pas plus de 1 500 UI par jour).
- Les enfants de 1 à 3 ans ont besoin de 600 UI par jour (pas plus de 2 500 UI par jour).
- Les enfants de 4 à 8 ans ont besoin de 600 UI par jour (pas plus de 3 000 UI par jour).
- Les enfants de plus de 9 ans ont besoin de 600 UI par jour (pas plus de 4 000 UI par jour).
- Les personnes de plus de 70 ans ont besoin de 800 UI par jour (pas plus de 4 000 UI par jour).
- Les femmes enceintes ou allaitantes (14-50 ans) ont besoin de 600 UI par jour (pas plus de 4 000 UI par jour).

Notez les limites supérieures de ces quantités de vitamine D. La vitamine D étant liposoluble, elle peut atteindre des niveaux toxiques dans votre organisme.

Cela peut entraîner des effets secondaires assez graves, aussi ne dépassez pas la quantité quotidienne recommandée sans l'avis de votre médecin.

Diagnostic et Traitement

Pour commencer, votre médecin effectuera un **test sanguin pour** déterminer si vous souffrez d'une carence en vitamine D.

Il s'agit d'un test simple qui consiste à prélever du sang dans une veine de votre bras. Vous n'avez pas non plus besoin d'être à jeun ou de vous préparer pour ce test.

La plus courante est la 25-hydroxyvitamine D ou 25(OH)D.

Il s'agit d'un test qui n'est pas systématiquement demandé lors d'un examen médical. Vous devez donc discuter avec votre médecin pour savoir si vous êtes à risque et si vous avez besoin d'un test du niveau de vitamine D.

Un niveau sanguin de 20 nanogrammes par millilitre (ng/ml) à 50 ng/ml est considéré comme un niveau adéquat pour la plupart des personnes en bonne santé.

Si votre taux sanguin est inférieur à 12 à 20 ng/ml, vous avez certainement u n e carence en vitamine D. Votre médecin vous recommandera alors de consommer quotidiennement des aliments riches en vitamine D ou de prendre un supplément, comme indiqué dans un chapitre précédent de ce rapport.

Un médecin peut également vous prescrire des taux de vitamine D supérieurs aux quantités journalières recommandées si vous en avez besoin pour ramener vos taux sanguins à la normale.

Bien que vous puissiez envisager de consommer davantage d'aliments riches en vitamine D, comme le poisson ou le foie de bœuf, ou des produits laitiers enrichis, il est fort probable que votre médecin vous recommande un supplément.

Il existe deux types de vitamine D : **D2 et D3.**

Le type D3, également appelé ergocalciférol, se trouve dans certaines plantes. Le type D2, ou cholécalciférol, est celui qui provient des animaux.

Vous aurez besoin d'une ordonnance pour la D2, mais la D3 est en vente libre dans toutes les pharmacies. La vitamine D sur ordonnance se présente généralement en 50 000 UI et est conçue pour être prise une ou deux fois par semaine.

La D3 est plus facilement absorbée que la D2 et peut durer plus longtemps dans votre organisme que la D3. Veillez simplement à suivre les recommandations de votre médecin et à ne pas consommer trop de vitamine D.

Gardez également à l'esprit que si la lumière du soleil ne peut pas vous apporter trop de vitamine D, si vous abusez de vos suppléments, vous risquez de dépasser la quantité quotidienne recommandée et de provoquer des effets secondaires négatifs tels que l'hypercalcémie (trop de calcium dans le sang), des nausées, une augmentation de la soif et de la miction, la constipation et un manque d'appétit.

Dans les cas extrêmes, vous pouvez provoquer une faiblesse et une confusion, voire une ataxie (une affection neurologique qui

vous fait marmonner et souffrir de maladresse).

Si votre médecin vous recommande de dépasser les AJR habituels, soyez à l'affût de ces symptômes et prévenez-le immédiatement si vous en présentez un.

Il faut également faire attention à la quantité de vitamine A que vous absorbez en même temps que la vitamine D. La vitamine A peut également s'accumuler dans votre organisme et provoquer des effets secondaires toxiques.

Final Mots

La plupart des personnes aux États-Unis consomment moins que la quantité quotidienne recommandée de vitamine D.

Les données d'une étude réalisée de 2013 à 2016 (à partir de l'enquête nationale sur la santé et la nutrition), ont montré que 92 % des hommes, plus de 97 % des femmes et **94 % de toutes les personnes âgées** de plus d'un an recevaient moins que la quantité quotidienne recommandée de 400 UI de vitamine D provenant d'aliments ou de boissons !

Une autre analyse de leurs données de 2015 à 2016 a montré que les quantités quotidiennes moyennes de vitamine D provenant des aliments et des boissons n'étaient que de 204 UI chez les hommes et de 168 UI chez les femmes. Les enfants âgés de 2 à 19 ans ne recevaient que 196 UI par jour.

Ces données (2015 à 2016) ont également montré que 28 % des

individus âgés de 2 ans et plus aux États-Unis prenaient une vitamine D.

supplément. 26 % des participants à l'étude âgés de 2 à 5 ans prenaient des suppléments, et 14 % des enfants de 6 à 11 ans en prenaient.

Ces taux augmentaient avec l'âge. 10 % des personnes âgées de 12 à 19 ans prenaient des suppléments de vitamine D. 49% des hommes et 59% des femmes de plus de 60 ans prenaient un supplément.

Enfin, des études ont révélé que les niveaux de vitamine D augmentaient de façon spectaculaire **(plus de trois fois plus)** lorsque les personnes suivaient un régime alimentaire sain.

Les Dietary Guidelines for Americans décrivent un régime alimentaire sain comme un régime dans lequel :

- On consomme une variété de légumes, de fruits, de céréales complètes, de lait ou de produits laitiers sans matières grasses ou à faible teneur en matières grasses, et d'huiles.

- Le lait, certaines céréales prêtes à consommer, certaines margarines et certains yaourts, ainsi que certains jus d'orange peuvent être enrichis en vitamine D. Le fromage contient naturellement déjà de petites quantités de cette vitamine.

- On consomme une variété d'aliments protéinés, notamment des fruits de mer, des viandes maigres et de la volaille, des œufs, des légumineuses (haricots et pois), des noix, des graines et des produits à base de soja.

- Les poissons gras comme le saumon, le thon et le maquereau sont de très bonnes sources de vitamine D. Le foie de bœuf et le jaune d'œuf en contiennent de petites quantités.

- Les graisses saturées et trans sont limitées.

- Les sucres ajoutés et le sodium sont limités.

Par conséquent, si vous vous demandez si vous avez une carence

en vitamine D, la première (et la meilleure) chose à faire est de vous assurer que votre régime alimentaire comprend les éléments suivants

de nombreuses sources de vitamine D. En outre, prenez plus de soleil !

Et si vous êtes inquiet, n'hésitez pas à consulter votre médecin pour faire des tests. Si votre médecin vous suggère un supplément, vous pouvez facilement trouver la bonne quantité en vente libre, ou vous pouvez avoir une ordonnance pour un supplément à prendre une ou deux fois par semaine.

En d'autres termes, il est relativement facile de résoudre une carence en vitamine D si vous faites l'effort de vous concentrer sur votre santé.

Ressources

Voici des liens vers quelques ressources qui, je pense, vous aideront :

Comment augmenter les niveaux de vitamine D :

>> https://www.healthline.com/nutrition/how-to-increase-vitamine-d

Fiche d'information sur la vitamine D :

>> https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminD- Professionnel de la santé

Carence en vitamine D :

>> https://medlineplus.gov/vitaminddeficiency.html

Traitement de la carence en vitamine D :

>> https://www.webmd.com/diet/guide/vitamin-d-deficiency#1