

## La vitamine D améliore la Santé et réduit de moitié le risque de cancer

(OMNS 3 octobre 2007) De nouvelles recherches montrent qu'un apport abondant en vitamine D prolonge la vie et améliore la santé. La carence en vitamine D joue un rôle dans la cause de dix-sept variétés de cancer, ainsi que dans les maladies cardiaques, les accidents vasculaires cérébraux, l'hypertension, les maladies auto-immunes, le diabète, la dépression, les douleurs chroniques, l'arthrose, l'ostéoporose, la faiblesse musculaire, la fonte musculaire, les malformations congénitales et les maladies parodontales. (1) Cela ne signifie pas que la carence en vitamine D soit la seule cause de ces maladies. Cela signifie que la vitamine D, et les nombreuses façons dont elle affecte la santé d'une personne, ne doivent plus être négligées.

Voici un exemple très important : Un apport important en vitamine D (environ 2 000 UI/jour) peut réduire de moitié l'incidence du cancer du sein. (2) Si les niveaux de vitamine D étaient augmentés dans le monde entier, 600 000 cas de cancer du sein et d'autres cancers pourraient être évités chaque année. Près de 150 000 cas de cancer pourraient être évités rien qu'aux États-Unis.

Une étude de quatre ans sur 1 179 femmes ménopausées en bonne santé a montré que la prise de calcium, associée à une recommandation de vitamine D<sub>3</sub> presque trois fois supérieure à celle du gouvernement américain, a permis une réduction spectaculaire de 60 % ou plus de toutes les formes de cancer. (3) En outre, il est de plus en plus évident que le maintien des niveaux de vitamine D dans l'organisme pendant l'hiver permet de prévenir la grippe et d'autres infections virales en renforçant le système immunitaire (4).

De quelle quantité de vitamine D une personne moyenne a-t-elle besoin ? En été, les personnes qui ont au moins 15 minutes d'exposition au soleil sur leur peau la plupart des jours devraient prendre 1 000 UI de vitamine D<sub>3</sub> chaque jour. En hiver, ceux qui ont la peau foncée ou qui s'exposent peu au soleil devraient en prendre jusqu'à 4 000 UI par jour. Adaptez votre supplémentation en vitamine D<sub>3</sub> à votre mode de vie : ceux qui ont la peau plus foncée, sont plus âgés, évitent l'exposition au soleil ou vivent dans le nord des États-Unis devraient prendre les quantités les plus élevées.

La vitamine D est remarquablement sûre ; aucun décès n'a été causé par cette vitamine. (5) La meilleure façon de vous assurer que vous prenez la bonne quantité est de demander à votre médecin de vous faire passer un test sanguin pour la 25-hydroxyvitamine D. Si votre apport en vitamine D, toutes sources confondues, maintient votre taux sanguin à 50 ng/ml ou à proximité, vous avez un bon état vitaminique. S'il est inférieur de plus de 10 % à ce niveau, il faut augmenter les sources de vitamine D<sub>3</sub>.

Les personnes ne consommant que les niveaux recommandés par le gouvernement (USA) de 200-400 UI/jour ont souvent des niveaux sanguins considérablement inférieurs à 50 ng/ml. Cela signifie que les recommandations du gouvernement sont trop faibles et doivent être relevées immédiatement.

### Références

1. The Vitamin D Council, <http://www.vitamindcouncil.com>
2. Garland CF, Gorham ED, Mohr SB, Grant WB, Giovannucci EL, Lipkin M, Newmark H, Holick MF, Garland FC. Vitamin D and prevention of breast cancer: pooled analysis. *J Steroid Biochem Mol Biol*, 2007. Mar;103(3-5):708-11.
3. Lappe JM, Travers-Gustafson D, Davies KM, Recker RR, Heaney RP. Vitamin D and calcium supplementation reduces cancer risk: results of a randomized trial. *Amer J Clin Nutrition*, 2007. Vol. 85, No. 6, 1586-1591, June. <http://www.ajcn.org/cgi/content/abstract/85/6/1586>
4. Cannell JJ, Vieth R, Umhau JC, Holick MF, Grant WB, Madronich S, Garland CF, Giovannucci E. Epidemic influenza and vitamin D. *Epidemiol Infect*, 2006. Dec;134(6):1129-40. Epub 2006 Sep 7. <http://journals.cambridge.org/action/displayAbstract?fromPage=online&aid=469543>
5. Saul AW. Vitamin D: Deficiency, diversity and dosage. *J Orthomolecular Med*, 2003. Vol 18, No 3 and 4, p 194-204. <http://www.doctoryourself.com/dvitamin.htm>

## **Les Vitamines sont sûres**

Il n'y a même pas un seul décès par an dû à une supplémentation en vitamines. (*American Journal of Emergency Medicine*, Vol. 22, No. 5, September 2004. <http://www.aapcc.org/annual-reports/> )