

Bonjour,

En ces temps de psychose « coronavirale » alimentée par des pseudo-scientifiques et relayée par les médias, vous avez tous entendu des conseils tous azimuts et notamment la Vit. D.

La **vitamine D** est une vitamine liposoluble (soluble dans les lipides), hormone retrouvée dans l'alimentation et synthétisée dans l'organisme humain à partir d'un dérivé du cholestérol ou d'ergostérol sous l'action des rayonnements UVB du Soleil.

Elle existe sous deux formes : D₂ (*ergocalciférol*), produite par les végétaux, et D₃ (*cholécalciférol*), présente dans les produits d'origine animale. Ces deux molécules sont des 9,10-sécostéroïdes. Le corps humain synthétise aussi la vitamine D₃ au niveau de la peau, sous l'effet des rayons ultraviolets.

La vitamine D intervient dans l'absorption du calcium et du phosphore par les intestins, ainsi que dans leur réabsorption par les reins, sous l'influence de la PTH. Ses effets sont contrebalancés par la calcitonine. Elle intervient dans la minéralisation osseuse du squelette et des articulations, ainsi que sur la tonicité musculaire.

D'autre part, elle influence plus de 200 gènes et aurait une action de réparation de l'ADN.

Une quantité suffisante de vitamine D est particulièrement nécessaire durant la petite enfance afin d'éviter le rachitisme. Une quantité suffisante est également nécessaire chez l'adulte afin d'éviter l'ostéomalacie. Elle diminue le risque d'ostéoporose.

Ses propriétés font l'objet de nombreuses recherches, tant sur ses effets « classiques » (minéralisation osseuse, métabolisme phosphocalcique) que « non classiques » (sur le muscle, le **système immunitaire**, le rein, l'appareil cardiovasculaire).

Les propriétés curatives de l'huile de foie de morue contre le rachitisme sont bien connues. C'est une source naturelle des plus importantes de Vit. D.

La plus importante restant l'exposition au soleil avec une alimentation équilibrée. Ne vous privez pas de ce soleil dès que possible, avec lui et le retour du printemps, l'épidémie va se calmer.

Et n'oubliez pas la Vitamine C (Voir aux conseils diététiques) encore plus importante à consommer car elle n'est pas présente naturellement. Et en cas de fatigue prenez du glucose, les douceurs n'ont jamais fait de mal à personne.

Pour bloquer la production de radicaux libres, de bons **antioxydants naturels** se retrouvent dans la consommation de baies et fruits rouges (mûres, framboises, myrtilles, grandes, etc.), à consommer sans modération. De même que tout ce qui est riche en vitamine C, agrumes, persil, ... sans oublier de prendre de l'acide ascorbique pure en poudre (deux cuillers à café en dose d'entretien).