

## 90% des françaises ménopausées manquent de vitamine D

Une étude publiée en 2006 et portant sur 8532 femmes ménopausées dans toute l'Europe<sup>1</sup> laisse apparaître que les françaises manquent gravement de vitamine D. **De toutes les européennes, les françaises sont même les plus concernées avec un taux moyen de vitamine D de 51,5 nanomoles par litre (nmo/l), alors que ce taux doit être supérieur à 80.** À moins de 80 nmo/l, on parle d'insuffisance ; en dessous de 50 nmo/l, on parle de déficience et de déminéralisation ; à moins de 30 nmo/l, on parle de carence avec des risques sérieux pour les systèmes osseux et cardiovasculaire. D'après les spécialistes, le taux idéal de vitamine D se situerait entre 100 et 150 nmo/l.

Tout comme pour le cancer du sein, l'ostéoporose - et ses conséquences comme la fracture du col du fémur ou le tassement de vertèbres - apparaît à beaucoup de français comme une fatalité. Forcément, on ne donne plus d'huile de foie de morue aux enfants, ce qui avait au moins le mérite de protéger le squelette des petites filles 40 ans plus tard à la ménopause, tout en diminuant les risques de rhumes et de bronchiolite chez l'enfant. Désormais, on a la vitamine D de synthèse, qui est sans doute la moins chère de toutes les vitamines, mais il faut croire que la maladie rapporte plus à l'industrie pharmaceutique française qu'une politique de prévention.

Croit-on que le ministère de la maladie - pardon, de la « santé » - aurait publié une directive pour recommander au corps médical la recherche systématique du taux de vitamine D dans les bilans sanguins de la population ? Au contraire, **la dose journalière maximale (DJM), fixée en France à 200 UI de D3 est très largement sous-évaluée.** Or, fin 2010, les États-Unis qui sont à la pointe de la recherche en matière de vitamine D viennent de relever ce taux à 4000 UI par jour !

Cette déficience en vit. D est tellement répandue chez les seniors qu'on peut véritablement parler d'épidémie, mais toute la population est atteinte à un degré ou un autre. À commencer par les jeunes garçons accrocs aux jeux vidéo ou à internet, qui ne sortent plus et ne s'exposent pas au soleil. On le voit, le manque de vitamine D est loin de concerner les seuls végétariens et végétaliens.

En plus du cancer et de l'ostéoporose, le manque de vitamine D favorise ou aggrave une foule d'autres maladies :

- paradontose avec déchaussement des dents
- fonte musculaire chez la personne âgée
- arthrose
- polyarthrite rhumatoïde
- hypertension
- troubles cardiovasculaires
- accident vasculaire cérébral
- maladies auto-immunes (maladie de Crohn, vitiligo, psoriasis)
- sclérose en plaques

- mucoviscidose
- tuberculose
- hépatite C
- diabète
- dépression

Les femmes ne sont du reste pas les seules concernées par le manque de vitamine D et ses conséquences, elles figurent seulement en première ligne. Et leur situation est encore pire dans certains pays qui ne manquent pourtant pas de soleil comme l'Arabie Saoudite, du fait du port du voile intégral et du manque d'activité extérieur des femmes. Une étude récente réalisée dans ce pays auprès de 30 femmes atteintes de fibromyalgie a en effet révélé de fortes carences en vitamine D, avec des taux inférieurs à 5 ng/ml (ou 12,5 nmo/l)<sup>2</sup>. À 2€ le flacon de 100 ml de Stérogyl pour une cure de 6 mois, c'est « pas assez cher, mon fils ! ».

Mais, d'après le Dr Paul Dupont, la vitamine D de synthèse aurait l'inconvénient de provoquer une accoutumance en empêchant le corps de fabriquer la vitamine D par exposition de la peau au soleil. D'un autre côté, les gélules d'huile de foie de morue ne sont pas une panacée. Ne convenant pas aux végétariens, on peut suspecter par ailleurs une éventuelle contamination par des pesticides ou des métaux lourds du fait de la pollution des océans. L'avenir est donc à la vitamine D naturelle (Oemine D2) obtenue par exposition de levures aux UVB, mais encore peu disponible sur le marché.

Il conviendra donc surtout de s'exposer - raisonnablement - au soleil, en évitant les écrans solaires, qui empêchent la peau de capter la vitamine D, et qui ne profitent qu'aux actionnaires de L'Oréal et aux bénéficiaires de leurs largesses.

En Norvège, où l'ensoleillement est réduit, les gens mangent des poissons gras (harengs, maquereaux, saumons, flétans) riches en vitamine D et les norvégiennes ménopausées ont peu de carences. Mais cette solution, acceptable pour beaucoup, ne saurait convenir à un végétarien qui respecte la vie animale. Et, si l'on trouve de la vitamine D en faible quantité dans le jaune d'œuf et le beurre, il faut avouer que les sources végétales de cette vitamine sont quasiment inexistantes, d'où l'importance de prendre des compléments alimentaires, si possible sous leur forme naturelle.

1 - O. Bruyère, O. Malaise, A. Neuprez, J. Collette, J.Y. Reginster ; Prévalence élevée de la carence en vitamine D chez la femme ménopausée en Europe et principalement en France : analyse d'une cohorte de 8532 sujets. Revue du rhumatisme 2006.

2 - Abokrysha, Pain Med, 2012 Jan.

#### Sources :

- Dr Brigitte Houssin, SOLEIL, MENSONGES ET PROPAGANDE, éd. Thierry Souccar, 2010.
- Dr Paul Dupont, LA VITAMINE D NATURELLE, éd. Clara Fama, 2011.
- Didier Le Bail, ET SI VOUS MANQUIEZ DE VITAMINE D ?, éd. Mosaique-Santé, 2011.
- <http://vitamined.over-blog.com> (blog consacré à la vitamine D).