

fUn&tEch

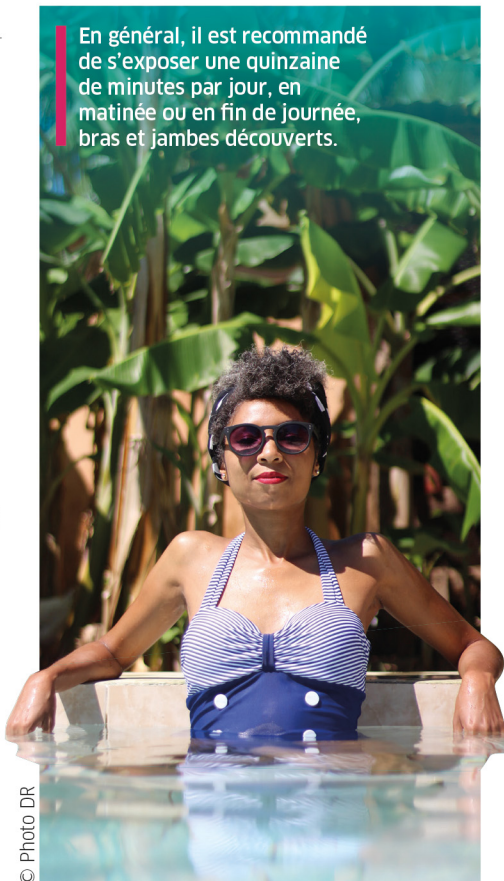
L'ASTUCE SANTÉ DU DR SANDRA STALLAERT

POUR VOTRE SANTÉ FAITES LE PLEIN DE VITAMINE D !

Si je devais choisir une vitamine, une seule, ce serait la vitamine D. Elle est indispensable pour notre santé et les carences sont très fréquentes, elle mérite dès lors toute notre attention. Son action la plus connue est celle de stimuler le système immunitaire mais ce n'est pas, et de loin, sa seule qualité.

La vitamine D est d'une importance primordiale pour la minéralisation osseuse. Elle stimule en effet l'absorption intestinale de calcium et de phosphore pour ensuite fixer ces deux éléments dans vos os, dans le cartilage de vos articulations et même dans vos dents, leur assurant ainsi une bonne solidité. La plupart du temps ce n'est pas de calcium dont nous manquons, mais bien de vitamine D. Une carence peut être responsable de troubles de l'humeur, de symptômes dépressifs ou de fatigue. Si votre moral n'est pas au rendez-vous, il sera probablement judicieux de vérifier votre taux de vitamine D avant d'aller consulter un psychologue. Cette précieuse vitamine est également importante pour la régénération des muscles et le maintien de la force musculaire, ce qui est fort utile pour la prévention des chutes chez les personnes âgées. Elle semble également jouer un rôle préventif dans certains cancers, maladies cardio-vasculaires ou

En général, il est recommandé de s'exposer une quinzaine de minutes par jour, en matinée ou en fin de journée, bras et jambes découverts.



© Photo DR

maladies métaboliques telles que le diabète ou un taux de cholestérol trop élevé. Elle protège aussi votre cerveau (prévention démences, Alzheimer, Parkinson, etc).

Un taux suffisant de vitamine D contribue au maintien d'un taux normal de cholestérol.

La vitamine D est présente dans certains aliments d'origine animale mais en trop faible quantité que pour assurer un apport suffisant. Elle est principalement synthétisée par la peau à partir d'un dérivé du cholestérol sous l'action des rayonnements ultraviolets B (UVB) du soleil. Il est intéressant de noter qu'un taux suffisant de vitamine D contribue au maintien d'un taux normal de cholestérol. Les carences sont très fréquentes et souvent ignorées, ce qui peut paraître surprenant sous nos

latitudes ensoleillées. D'une part, sa fabrication dépend de la pigmentation de la peau. Les peaux plus foncées contenant davantage de mélanine qui bloque les rayons du soleil, produiront par conséquent moins de vitamine D comparativement aux peaux claires. D'autre part, les personnes à la peau plus blanche auront tendance à appliquer rapidement de la crème solaire ce qui empêchera tout autant la fabrication de cette vitamine. Nous sommes en plein hiver austral, c'est le meilleur moment pour remplir vos réserves par une exposition raisonnée tout en évitant les coups de soleil.

En général, il est recommandé de s'exposer une quinzaine de minutes par jour, en matinée ou en fin de journée, bras et jambes découverts. Chacun adaptera la durée d'exposition en fonction de sa couleur de peau et de sa tolérance au soleil pour éviter le rougissement. Le soleil ne convient toutefois pas à tout le monde et une supplémentation est parfois nécessaire. Une prise de 1000UI/jour ne comporte aucun risque mais ce dosage devra être adapté par votre médecin si vous êtes carencé. Une bonne santé rime donc avec un bon taux de vitamine D !

Le Dr Sandra Stallaert est médecin homéopathe et nutritionniste. De nationalité belgo-suisse, elle exerce à l'île Maurice et consulte à distance dans le monde entier. Elle anime des groupes de jeûne de 3 jours à distance, de méditation et partage sur sa page Facebook "Miam la vie" de nombreux conseils santé faciles à appliquer au quotidien. En 2022, elle publie son premier livre "3 jours de jeûne, c'est parti" aux éditions Jouvence.

Website :

