

CARENCE EN VITAMINE D VITAMIN D DEFICIENCY

Pourquoi avons-nous besoin de vitamine D ?

Nous avons besoin de vitamine D pour que notre organisme puisse utiliser le calcium présent dans les aliments. Le calcium contribue à :

- construire des os, des dents et des muscles résistants et sains ;
- prévenir le rachitisme (des os mous et faibles) chez les enfants ;
- prévenir les fractures chez les personnes âgées.

Où se trouve la vitamine D ?

- La majorité de la vitamine D nécessaire à l'organisme est fabriquée par les cellules de l'épiderme lorsque celui-ci reçoit la lumière du soleil.
- La vitamine D est présente seulement en petite quantité dans certains aliments tels que le poisson de mer (thon, saumon, maquereau, sardine, etc.), les œufs, la margarine, les huiles et le lait.
- Il est difficile d'obtenir suffisamment de vitamine D des aliments uniquement ; nous avons besoin de la lumière du soleil.

Qui est à risque de carence en vitamine D ?

- Les enfants, puisque leurs os sont en pleine croissance
- Les personnes à la peau foncée
- Les personnes qui n'ont pas été suffisamment exposées au soleil
- Les personnes dont les vêtements couvrent presque tout le corps
- Les personnes âgées et frêles
- Les personnes atteintes de maladies telles que certaines affections intestinales

Comment est-ce diagnostiqué ?

- Un examen de sang pourra indiquer si votre taux de vitamine D est faible.
- Votre médecin pourra adresser les enfants atteints de carence en vitamine D à un spécialiste qui vérifiera leur développement osseux.

Comment la déficience en vitamine D est-elle traitée ?

- Votre médecin de famille pourra vous prescrire des comprimés de vitamine D, qui doivent habituellement être pris tous les jours durant plusieurs mois.
- En Australie, 5 à 15 minutes d'exposition au soleil plusieurs fois par semaine suffisent à fabriquer de la vitamine D. Les personnes à la peau plus foncée ont besoin d'une exposition au soleil de 15 à 45 minutes.
- N'oubliez pas d'appliquer une protection solaire si vous vous exposez au soleil entre 11 h 00 et 15 h 00 durant les mois d'été. Évitez toujours de prendre des coups de soleil.
- Veillez à avoir une alimentation équilibrée, comprenant des aliments qui contiennent du calcium. Parmi eux, se trouvent les produits laitiers (comme le lait, le fromage, le beurre et le yaourt), les produits à base de soja, les légumes verts (comme les épinards et les brocolis), les œufs durs ou à la coque, les oranges et les abricots secs.

Vous trouverez de plus amples informations à