



Janvier - Février 2021

La vitamine D

La vitamine D a été identifiée en 1922 par le professeur Elmer Mc Collum, biochimiste américain.

Les formes actives de la vitamine D sont le calcifédiol et surtout le calcitriol.

Ils ont comme précurseurs : le cholécalciférol ou vitamine D3 et le calciférol ou ergocalciférol ou encore vitamine D2.

Le cholécalciférol ou vitamine D3 est synthétisé au niveau de la peau sous l'effet des rayons UVB du soleil.

Les chercheurs espagnols de l'Université Polytechnique de Valence ont réussi à apporter des précisions sur la durée d'exposition en fonction notamment de la saison. Ils estiment qu'au printemps et en été une exposition de 10 à 20 minutes par jour est suffisante. Mais le coup de soleil peut survenir au bout de dix minutes, et les risques de développer un cancer de la peau sont importants. Non seulement une telle exposition est difficile à assurer, mais un coup de soleil peut survenir avant de pouvoir atteindre la dose journalière de vitamine D. Les crèmes anti-UVB (indice > 15) peuvent diminuer de 99 % les UVB pénétrant la peau.

La synthèse de vitamine D varie aussi en fonction de l'endroit du corps exposé aux rayons UV. Lors d'une exposition au soleil, il faut privilégier une exposition des bras ou des jambes. La peau du visage, très sensible, ne produit que peu de vitamine D.

Journal of Exposure Science & Environmental Epidemiology (DOI : 10.1038/s41370-019-0137-2).

Ainsi, la saison et la latitude ont une influence, et, selon les scientifiques, la grande majorité de la population est carencée en vitamine D3. En France, selon l'étude nationale Nutrition Santé 2006-2007, la prévalence de l'insuffisance en vitamine D montre que 79 % des hommes et 81 % des femmes avaient une concentration sérique en calcidiol (forme dosée dans le sang de la vitamine D hydroxylée par le foie) inférieure à 75 nmol/l (seuil optimal). Pour 36 % des hommes et 49 % des femmes elle était inférieure à 50 nmol/l (déficit modéré) et inférieure à 25 nmol/l (déficit sévère) pour 4 % des hommes et 6 % des femmes.

Les facteurs influençant la synthèse de la vitamine D3

La pollution absorbe les rayonnements UV.

La synthèse de la vitamine D dépend des types de peaux plus claires ou plus foncées. La mélanine agit comme une barrière, un protecteur solaire naturel. Les personnes de peau foncée ont besoin d'un temps d'exposition 3 à 5 fois supérieur par rapport à celles à la peau claire pour synthétiser la même quantité de vitamine D.

La température de la peau : la production de vitamine D est plus importante lorsque la température est élevée.

Il faut aussi savoir qu'avec l'âge, la capacité de synthèse de la vitamine D au niveau de la peau diminue. Ce phénomène est accentué pour les personnes à mobilité réduite et confinées à l'intérieur de leur logement. Récemment, il a été établi que l'alimentation, même équilibrée, et la lumière du soleil ne sont pas assez efficaces pour apporter suffisamment de vitamine D, en particulier chez les personnes âgées de plus de 60 ans.

De nombreuses affections sont associées à une carence en vitamine D comme par exemple la maladie de Crohn, les lésions hépatiques, rénales ...

En cas de surpoids, la vitamine D3 a tendance à être stockée dans les adipocytes, ce qui l'empêche de circuler normalement dans le sang.

Les personnes qui prennent des traitements destinés à réduire l'absorption intestinale des matières grasses, par exemple dans le cadre d'un traitement contre l'obésité ou le cholestérol.

Des enzymes présentes dans le foie et les reins aident à convertir la pré-vitamine D en sa forme active ; les médicaments ou autres substances qui interfèrent avec ces enzymes risquent de réduire les taux de vitamine D.

Les médicaments qui accélèrent ou activent les enzymes qui aident à dégrader la vitamine D3 et la vitamine D2 en formes inactives ont le potentiel de réduire les taux de cette vitamine.

Par exemple certains antibiotiques, anticonvulsivants, antifongiques, les corticostéroïdes ...

Le rôle physiologique du calcitriol

Le calcitriol contrôle de nombreux gènes.

Depuis la fin des années 1990, la vitamine D suscite les plus grands espoirs pour prévenir les maux les plus meurtriers dans les pays développés : cancer et maladies cardiovasculaires, notamment.

Il est vital pour la santé des os et des dents. En effet, il joue un rôle essentiel dans le métabolisme du calcium dans l'organisme. Il régularise le taux de calcium sanguin en améliorant l'absorption intestinale de ce minéral, tout en minimisant son élimination par l'urine. Il participe aussi au dépôt et au retrait de calcium dans les os, selon les besoins de l'organisme.

Il agit sur les gènes qui régulent la prolifération et la différenciation cellulaires et la sécrétion d'insuline.

Les résultats les plus probants portent sur les affections suivantes : rachitisme, hyperparathyroïdisme, psoriasis et ostéoporose.

Les bénéfices de la vitamine D sont bien documentés également dans : prévention des chutes, douleur et faiblesse musculaire (favorisant la contraction ainsi que le renouvellement des fibres musculaires), l'épilepsie, prévention de certains cancers (colorectal, sein, prostate), prévention du diabète de type I et II, prévention de certaines maladies auto-immunes

(la sclérose en plaques, l'arthrite rhumatoïde et les maladies inflammatoires de l'intestin), prévention des troubles cardiovasculaires (réduction de l'inflammation, de la calcification des vaisseaux, et de la tension artérielle), déclin cognitif (personnes âgées, maladie d'Alzheimer), asthme chez les enfants.

La vitamine D et le système immunitaire

La vitamine D module des milliers de gènes et de nombreux aspects de la fonction immunitaire, à la fois innée et adaptative.

Elle stimule la production d'anticorps qui déploient une action antivirale et antibactérienne (cathélicidines et les défensines),

Elle stimule la destruction des agents pathogènes par le biais des cellules macrophages,

Elle empêche une réaction excessive de votre système immunitaire par la production des cellules T-régulatrices : elle régule ainsi les réactions inflammatoires excessives et limite l'apparition de pathologies auto-immunes.

Les apports recommandés

Les normes concernant la vitamine D3 ont été révisées.

L'Agence de sécurité des Aliments (Efsa) a augmenté pour l'adulte la dose limite de sécurité de la vitamine D à 100 µg par jour en plus de l'apport alimentaire. (4000UI)

Il faut viser un taux sanguin minimal de 75 nmol/l et un taux optimal de 150 nmol/l. Les données scientifiques indiquent très clairement qu'il y a beaucoup plus de problèmes de santé associés à une trop faible consommation de vitamine D qu'à une dose trop élevée. Le taux sanguin typique des personnes en bonne santé qui s'exposent régulièrement et sainement au soleil varie de 125 à 175 nmol/l. Certains, en se basant sur des essais cliniques, suggèrent plutôt un apport maximum de 10 000 UI.

Lors d'une étude menée chez des personnes atteintes de sclérose en plaques, la prise de 14 000 UI/jour en moyenne pendant un an n'aurait pas causé de toxicité.

La supplémentation en vitamine D est non seulement sécuritaire, mais elle est le seul moyen d'obtenir assez de vitamine D durant plus de la moitié de l'année pour le tiers de la population mondiale c'est-à-dire les gens qui habitent autour du 40e parallèle et plus au nord.

Une étude récente montre qu'un microbiote intestinal sain favorise le métabolisme et l'efficacité de la vitamine D.

Métabolites de la vitamine D et microbiome intestinal chez les hommes âgés
Robert L. Thomas, Lingjing Jiang, John S. Adams, Zhenjiang Zech Xu, Jian Shen, Stefan Janssen, Gail Ackermann, Dirk Vanderschueren, Steven Pauwels, Rob Knight, Eric S. Orwoll et Deborah M. Kado Communications de la nature le volume 11, Numéro d'article : 5997 (2020)

La vitamine D et la Covid 19

L'Académie de Médecine recommande la vitamine D en cas de Covid-19 "une corrélation significative entre de faibles taux sériques de vitamine D et la mortalité par Covid-19 a été montrée".

"La vitamine D ne peut être considérée comme un traitement préventif ou curatif de l'infection due au SARS-CoV-2 ; mais en atténuant la tempête inflammatoire et ses conséquences, elle pourrait être considérée comme un adjuvant à toute forme de thérapie", peut-on lire dans un communiqué publié le 22 mai 2020. L'Académie de Médecine recommande de doser rapidement le taux de vitamine D sérique (c'est-à-dire la 25 OHD) chez les personnes âgées de plus de 60 ans atteintes de Covid-19, et d'administrer, en cas de carence, une dose de charge de 50.000 à 100.000 UI qui pourrait contribuer à limiter les complications respiratoires ; elle recommande d'apporter une supplémentation en vitamine D de 800 à 1000 UI/jour chez les personnes âgées de moins de 60 ans dès la confirmation du diagnostic de Covid-19".

Un collectif de 150 scientifiques, médecins et principales autorités appellent à une utilisation accrue de la vitamine D pour lutter contre la COVID-19.

Les preuves à ce jour suggèrent la possibilité que la pandémie de COVID-19 se perpétue en grande partie par l'infection de ceux qui ont une faible teneur en vitamine D, et que les décès sont largement concentrés chez ceux qui souffrent de carence. La simple possibilité qu'il en soit ainsi devrait obliger à rassembler d'urgence davantage de données sur la vitamine D. Même sans plus de données, la prépondérance des preuves indique qu'une augmentation de la vitamine D aiderait à réduire les infections, les hospitalisations et les décès.

Les preuves scientifiques montrent que :

- Des taux sanguins plus élevés de vitamine D sont associés à des taux inférieurs d'infection par le SRAS-CoV-2.
- Des niveaux de D plus élevés sont associés à un risque plus faible de cas grave (hospitalisation, soins intensifs ou décès).
- Les études d'intervention (y compris les études comparatives randomisées) indiquent que la vitamine D peut être un traitement très efficace.
- De nombreux articles révèlent plusieurs mécanismes biologiques par lesquels la vitamine D influence le COVID-19.
- La modélisation de l'inférence causale, les critères de Hill, les études d'intervention et les mécanismes biologiques indiquent que l'influence de la vitamine D sur le COVID-19 est très probablement causale, pas seulement une corrélation

Les preuves ont été examinées de manière approfondie (188 articles) jusqu'à la mi-juin [Benskin '20] et les publications plus récentes sont de plus en plus convaincantes [Merzon et al '20 ; Kaufman et coll. 20 ; Castillo et al '20]. (Voir aussi [Jungreis & Kellis '20] pour une analyse plus approfondie des résultats des ECR de Castillo et al.)

Les particularités de la gamme De compléments alimentaires Vitaminor

Vitaminor possède l'exclusivité d'une méthode de fabrication qui a obtenu un Brevet européen. Ce procédé appelé BEQ permet d'obtenir des produits énergisés. Les imageries en cristallisation sensible mettent en évidence l'augmentation du potentiel d'action des formules

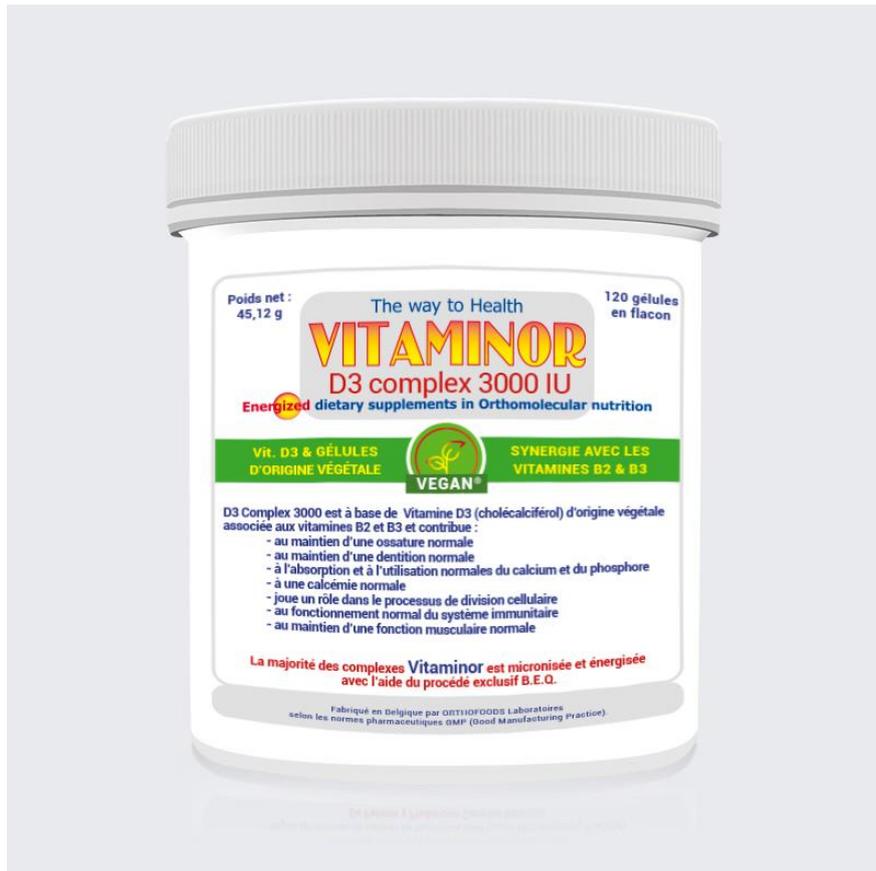
Les sociétés qui élaborent et commercialisent les compléments Vitaminor ont la maîtrise totale de la fabrication. Ces sociétés collaborent étroitement et cela assure la qualité exceptionnelle de chaque complément Vitaminor.

De la conception aux produits finis nous maîtrisons absolument tout :

- les formules sont élaborées par des professionnels de santé micronutritionnistes,
- les matières premières sont sélectionnées avec soin chez des fournisseurs sérieux qui garantissent la qualité et la traçabilité de leurs produits,
- la fabrication est réalisée par un laboratoire agréé, maîtrisant totalement la manipulation des matières premières naturelles (délicates et fragiles) et garantissant la sécurité des produits finis
- chaque complément répond à la législation européenne et a fait l'objet d'un enregistrement auprès des autorités de santé publique.

C'est la raison pour laquelle, de nombreux professionnels de santé recommandent la gamme de compléments alimentaires Vitaminor.

Nouvelle formule, bientôt disponible...



D3 3000 IU complex est à base de Vitamine D3 (cholecalciférol) d'origine végétale issue d'un lichen qui pousse à l'état sauvage au Canada, en Scandinavie et en Irlande. Il bénéficie du certificat VEGAN®

La vitamine D3 est associée aux vitamines B2 et B3 cofacteurs enzymatiques de la transformation du cholecalciférol en calcitriol (la forme active de la vitamine D3).

Recommandations d'utilisation :

1 gélule par jour au cours d'un repas accompagné d'acides gras pour une meilleure absorption de la vitamine D3

Ne pas dépasser la dose conseillée.

Il est recommandé d'espacer les doses en fonction des besoins physiologiques.

Précaution d'emploi chez la femme enceinte et qui allaite. Réservé à l'adulte.

Demander conseil à un professionnel de santé

D3 3000 IU complex

Formule

30 mg Vitamine D3 d'origine végétale Soit 75 µg de vitamine D3 élément (3000 UI ... 1500% AR)

2,4mg Vitamine B3 Nicotinamide (15%AR*)

0,28mg Vitamine B2 Riboflavine 5' phosphate de sodium.... soit 0,21 mg de vitamine B2 élément et 15%AR

Amidon de riz certifié Bio (Agent de charge dynamisé BEQ). Gélules végétales.

Associations bénéfiques pour le système immunitaire :

C-VITAMINO Complex

ACERO Complex

IMMUNO Complex

FLORO Complex



Le système immunitaire de nos compagnons

Information préalable :

L'évolution de la législation européenne, ne nous permet plus de vous proposer notre gamme ANIMO complex. Le législateur n'a prévu que 2 catégories de produits destinés aux animaux : les aliments et les médicaments. Le complément alimentaire n'existe donc plus. Nos produits Animo Complex à base de vitamines, de minéraux, d'antioxydants d'origine naturelle, d'acides aminés, d'Oméga 3 et d'extraits de plantes titrés n'entrent pas dans la nouvelle législation.

Nous continuerons cependant à vous parler du bien-être de nos compagnons

Car nous ne voulons pas les priver des conseils dispensés par nos professionnels de santé*.

Les animaux subissent les changements climatiques, la pollution et le stress de leur maître. De nombreuses épidémies circulent touchant toutes les muqueuses (digestives et respiratoires).

Afin de compléter l'alimentation souvent très stéréotypée du chien et du chat, Vitaminor a élaboré une formule qui s'adapte aux besoins nutritionnels des petits carnivores.

Complément Essentiel, le partenaire de l'équilibre nutritionnel. Il contribue :

- au fonctionnement normal du système immunitaire (vitamines A, B6, B9, D3, cuivre, sélénium, zinc)
- à réduire la fatigue (Vitamines B2, B3, B6, B9, Magnésium)
- à un métabolisme énergétique normal (vitamines B1, B2, B3, B6, cuivre, magnésium, manganèse)
- à des fonctions psychologiques normales (vitamines B1, B3, B6, B9, C, magnésium)

CONSEIL D'UTILISATION chez le chien et le chat : une gélule par jour pour le chat et le chien de moins de 5 kg, 2 gélules par jour de 5 à 15 kg, 3 gélules par jour de 15 à 25 kg et 4 gélules par jour pour les chiens de grande taille.

Commandes & communication

Site internet : <https://www.vitaminor.eu>

Adresses mail :

- commandes : info@vitaminor.eu ou orders@vitaminor.eu
- conseils : laboratoire.fr@vitaminor.eu

Numéros de téléphone gratuit

- Particuliers

Commandes : 01 82 88 08 70 du lundi au vendredi de 9h à 18h

SAV : 01 86 65 10 05 du lundi au vendredi de 9h à 13h

- Professionnels et Assistance conseils :
05.56.03.50.70 du lundi au vendredi de 9h à 13h

VITAMINOR

