

**ET SI VOUS MANQUIEZ  
DE VITAMINE D  
?**

© Mosaique-Santé 2011  
1, rue Jean de Brion  
77520 Donnemarie-Dontilly

EAN : 9782849390481

Toute reproduction même partielle sur quelque support  
que ce soit ne peut se faire qu'avec l'autorisation de l'éditeur.  
De même, toute traduction pour tous pays est interdite  
sans l'autorisation de l'éditeur.

Mosaique-Santé est une marque déposée à l'INPI.

# Didier Le Bail

Cancer – Sclérose en plaques  
Hypertension – Ostéoporose  
Douleur chronique – Grippe – Asthme  
Diabète – Dépression – Psoriasis  
Autisme – Maladie de Parkinson

## ET SI VOUS MANQUIEZ DE VITAMINE D ?

COLLECTION VÉRITÉS

ÉDITIONS  
MOSAÏQUE-SANTÉ



# SOMMAIRE

Préambule ..... p. 13

*Ce que la vitamine D peut faire pour votre santé* ..... p. 18

INTRODUCTION ..... p. 21

## PREMIÈRE PARTIE : *Considérations générales*

1 - Historique de la vitamine D ..... p. 31

2 - Métabolisme de la vitamine D ..... p. 37

3 - Vitamine D et immunité ..... p. 47

4 - Vitamine D et fertilité masculine ..... p. 53

5 - Vitamine D et muscle ..... p. 59

6 - Vitamine D et douleur chronique ..... p. 65

7 - Vitamine D et longévité ..... p. 73

8 - Vitamine D et Bioélectronique de Vincent ..... p. 79

9 - La transmission mère-enfant de la déficience en vitamine D ..... p. 87

Insolite : le lézard de montagne est un fervent partisan de la  
supplémentation en vitamine D ..... p. 97

## DEUXIÈME PARTIE : *Vitamine D et maladies*

*Présentation* ..... p. 101

10 - L'asthme infantile ..... p. 105

11 - L'athérosclérose ..... p. 111

12 - L'autisme ..... p. 121

13 - La bronchiolite ..... p. 127

14 - Le cancer ..... p. 131

15 - Le diabète de type 1 ..... p. 149

16 - Le diabète de type 2 ..... p. 157

17 - La grippe.....	p. 165
18 - L'hépatite C .....	p. 175
19 - L'hypertension artérielle .....	p. 179
20 - La maladie de Parkinson .....	p. 187
21 - L'ostéoporose .....	p. 195
22 - Le psoriasis .....	p. 205
23 - Le rachitisme .....	p. 211
24 - La sclérose en plaques .....	p. 217
25 - La septicémie .....	p. 227
26 - La tuberculose .....	p. 231

### TROISIÈME PARTIE : *Actualité de la recherche*

<i>Présentation</i> .....	p. 239
---------------------------	--------

27 - Révélations majeures de l'année 2010 .....	p. 241
28 - Été 2010 - été 2011 .....	p. 247

Maladies inflammatoires de la peau.....	p. 250
Cancer .....	p. 253
Leucémie lymphoïde chronique.....	p. 253
Dépression .....	p. 254
Infections du tractus urinaire.....	p. 256
Sclérose systémique.....	p. 257
Accident vasculaire cérébral .....	p. 258
Sclérose en plaques .....	p. 259
Grossesse .....	p. 259
Grossesse et maladies parodontales .....	p. 259
Tissu gingival .....	p. 261
Dégénérescence maculaire liée à l'âge .....	p. 262
Dépression post-partum.....	p. 264
Lupus érythémateux disséminé .....	p. 266
Déclin cognitif.....	p. 268

### QUATRIÈME PARTIE : *Considérations pratiques*

29 - Soleil et vitamine D .....	p. 271
30 - Alimentation et vitamine D .....	p. 289

31 - Les groupes à risque de déficit en vitamine D.....	p. 293
32 - L'interprétation du test sanguin.....	p. 297
33 - Les méthodes de dosage de la 25(OH)D.....	p. 305
34 - Comment évaluer ses besoins ?.....	p. 311
35 - Petite dose quotidienne ou grosse dose ponctuelle ?.....	p. 321
36 - Vitamine D2, vitamine D3 : laquelle utiliser de préférence ? .....	p. 327
37 - Vitamine D et végétarisme .....	p. 333
38 - Études de cas.....	p. 337
39 - Les effets de la supplémentation sur le taux sanguin .....	p. 343
40 - Comment les médecins font-ils pour corriger un déficit en vitamine D ? .....	p. 347
41 - Petit tour d'horizon des produits actuellement disponibles sur le marché.....	p. 351
42 - Des maladies à l'origine d'une déficience en vitamine D.....	p. 359
43 - Vitamine D et médicaments : les interactions.....	p. 363
44 - Toxicité de la vitamine D.....	p. 367
45 - Témoignages.....	p. 373

CONCLUSION .....	p. 383
------------------	--------

MÉMENTO - <i>Les informations pratiques à retenir</i> .....	p. 387
---	--------

## ANNEXES

Annexe 1 : <i>Vitamine D : l'appel de David Servan-Schreiber</i> .....	p. 401
Annexe 2 : <i>Programme Vitalité D +</i> .....	p. 407





*« Puisque l'insuffisance en vitamine D existe chez la plupart des gens habitant les pays de moyenne ou haute latitude, puisque la supplémentation en vitamine D pourrait avoir de multiples actions préventives, puisqu'elle est à la fois peu coûteuse et sûre (...), une telle supplémentation devrait donc être médicalement organisée sans plus tarder afin de traiter tous les sujets actuellement en manque, qu'ils soient patients ou "normaux". » (Charles Pierrot-Deseilligny et Jean-Claude Souberbielle, dans La Presse Médicale, Avril 2011)*



# PRÉAMBULE

Elle est indispensable pour conserver une bonne santé osseuse et musculaire, ce qui explique qu'on l'utilise dans le traitement des douleurs musculo-squelettiques, de même que dans celui de l'ostéoporose.

Elle aide à conserver une bonne santé dentaire, à protéger le tissu gingival, à renforcer les défenses naturelles de la cavité buccale.

Elle contribue activement au bon fonctionnement du système immunitaire, protégeant des infections respiratoires à répétition et diminuant la sévérité des désordres auto-immuns (sclérose en plaques, diabète de type 1, maladie de Crohn...).

Elle contrôle la croissance des cellules, tant des cellules normales que des cellules cancéreuses, jouant de ce fait un rôle dans la prévention de différents types de cancer (côlon, sein, prostate...).

Elle diminue l'insulinorésistance et stimule la production d'insuline, démontrant ainsi son utilité dans la prévention du diabète de type 2.

Elle inhibe le système rénine-angiotensine et, ce faisant, contribue à la prévention et au traitement de l'hypertension artérielle.

Elle participe à la réduction du risque cérébro-cardio-vasculaire en agissant notamment sur des paramètres tels que l'inflammation ou la tension artérielle.

Elle joue un rôle important au niveau de la peau (stimulation des défenses naturelles, régulation de la prolifération cellulaire) et apporte un soutien plus qu'appréciable dans le traitement de certaines maladies de peau comme le psoriasis, par exemple.

De surcroît, elle agit au niveau neuro-psychique et semble impliquée dans la prévention de certains troubles neurodégénératifs (maladie de Parkinson), du développement (autisme) ou de l'humeur (dépression).

Quelle est donc cette substance étonnante capable de tant de prouesses ? S'agit-il d'un nouveau médicament miracle ? Que nenni ! En réalité, il s'agit tout simplement d'une vitamine dont on n'a pas encore fini de découvrir les multiples vertus. Vous l'avez déjà compris – le titre de l'ouvrage étant sans équivoque ! –, la vitamine en question n'est autre que la vitamine D !

Depuis les années 1980 et encore plus depuis la dernière décennie, il est devenu impossible d'ignorer que la vitamine D intervient dans la régulation de multiples fonctions dans l'organisme. On sait désormais que nos besoins quotidiens en vitamine D sont environ dix fois plus élevés que ce qui était considéré comme suffisant il y a encore quelques années.

L'abondance de publications scientifiques sur la vitamine D ne cesse d'étonner, d'autant plus que leur nombre augmente de manière exponentielle : 2844 en 2000-2001 et 4635 en 2008-2009 ! Il s'agit certainement du nutriment le plus étudié, au point que des chercheurs ont récemment proposé de lui octroyer le titre honorifique de nutriment de la décennie actuelle.

Mais cette « effervescence » scientifique autour de la vitamine D se heurte à une dure réalité, à savoir que cette vitamine demeure encore et toujours – et même plus que jamais – le nutriment dont nous manquons le plus ! Dans les pays tempérés tels que le nôtre, une très large majorité de la population souffre d'un déficit en vitamine D, surtout pendant la saison froide, période au cours de laquelle l'organisme doit puiser dans ses réserves tissulaires. À l'échelle mondiale, 40 à 75 % de la population seraient déficitaires en vitamine D !

L'accent doit aussi être mis sur le fait que la déficience en vitamine D se transmet de la mère à l'enfant, et il n'est d'ailleurs pas rare que le taux sanguin de vitamine D du nouveau-né soit inférieur à celui de sa mère !

En dépit d'avancées majeures dans la compréhension des mécanismes d'action de la vitamine D au niveau génétique, cellulaire, immunitaire, cardio-métabolique ou cérébral, la médecine académique ne semble pas très pressée de modifier son regard sur cette vitamine, la cantonnant toujours à son rôle de « vitamine du squelette », alors que les recherches n'ont cessé de montrer que le corps utilise la vitamine D pour bien d'autres tâches, d'où ses nombreux effets « extra-osseux ». Ce n'est tout de même pas pour rien qu'il existe des récepteurs à la vitamine D un peu

partout dans l'organisme, du cerveau jusqu'aux muscles en passant par l'intestin, la prostate et le sein.

Devant l'immobilisme des autorités sanitaires face à l'épidémie de déficience en vitamine D, Jean-Claude Souberbielle et Charles Deseilligny, deux grands spécialistes français de la vitamine D, déclaraient très récemment dans un article publié dans une revue médicale de haut niveau, qu'au stade où nous en sommes, « *il n'y a plus lieu d'attendre les recommandations officielles des autorités sanitaires, puisque la médecine, dans le cas présent, paraît déjà avoir un siècle de retard. De plus, la correction d'une insuffisance vitaminique ne requiert aucune autorisation officielle dès lors qu'il s'agit d'un devoir médical élémentaire : en fait, se soustraire à ce devoir pourrait même bientôt être vu comme une négligence* ».

La tonalité très « offensive » de leur article témoigne de l'état d'esprit des auteurs, visiblement exaspérés par cette inertie ambiante : « *Cela a pris près d'un siècle pour comprendre que le rachitisme dont souffraient les enfants dans les pays industrialisés de l'hémisphère Nord était dû à une carence en vitamine D, et cela a pris presque un autre siècle pour réaliser qu'en fait toutes les tranches d'âge, dans ces mêmes pays, étaient concernées par le manque de vitamine D* ».

Que des experts aussi incontestables aient tant de difficultés à se faire entendre de la part des autorités sanitaires ne laisse plus guère d'autre choix que d'activer le « Plan B », autrement dit celui qui consiste à alerter le grand public à propos de cette situation déplorable et, par effet domino, le corps médical, au contact quotidien de patients qui, tous, appartiennent à ce « grand public ». D'où cet ouvrage destiné au plus grand nombre, que je ne m'imaginai pas écrire il y a encore un an, mais dont la rédaction m'a parue une évidence au fur et à mesure que je découvrais les incroyables secrets et bienfaits de la vitamine D, mais aussi une réalité encore trop méconnue, celle de l'épidémie de déficience en vitamine D, qui affecte toutes les tranches d'âge, y compris jusqu'aux nouveau-nés !

Les enjeux médicaux, mais également financiers, de cette épidémie de déficience en vitamine D ne peuvent plus être éludés, du fait du rôle important de la vitamine D dans la prévention de l'ostéoporose, des fractures, de nombreux types de cancer, des troubles cérébro-cardio-vasculaires, du diabète, de certaines maladies auto-immunes, comme la sclérose en plaques, et des infections en général. À l'échelle européenne, d'après les calculs de certains chercheurs, ce sont près de 187 millions

d'euros par an qui pourraient ainsi être économisés, pour peu que l'on se donne pour objectif d'éradiquer l'épidémie de déficience en vitamine D.

Compte tenu que les affections de longues durées (ALD), telles que cancers, maladies cardio-vasculaires, maladies auto-immunes, diabète et accidents vasculaires cérébraux invalidants, représentent environ 60 % des dépenses de remboursement de la Sécurité Sociale (contre 44 % en 2002), ne serait-il pas grand temps de s'engager dans une véritable politique de santé fondée sur la prévention ? Une politique dans le cadre de laquelle le « facteur D » serait pleinement pris en compte...

NOTA BENE :

- *Tout ce que cet ouvrage relate à propos de la vitamine D repose sur une base scientifique. Afin d'en attester, j'indique, au fil des chapitres, les références abrégées des publications scientifiques dont j'ai été amené à rapporter résultats et conclusions. Les plus curieux d'entre vous se rendront sur Internet afin d'accéder au résumé en langue anglaise des études mentionnées. Une fois connecté, allez sur Google et tapez la référence indiquée + « vitamin d » + « pubmed », la plupart des études étant référencées sur PubMed, l'une des principales banques de données bibliographiques médicales. Le plus souvent, le résumé de l'étude ne vous apprendra pas beaucoup plus que ce qui est déjà rapporté dans l'ouvrage. Si d'aventure il vous prenait l'envie d'acquérir une copie du texte complet d'une étude, sachez que cela est généralement payant.*
- *Comme la plupart des laboratoires satisfont déjà aux recommandations les plus récentes des experts de la vitamine D, à savoir exprimer les résultats des dosages sanguins de la vitamine D en nanogrammes par millilitre (ng/ml), nous parlerons donc tout au long de cet ouvrage en ng/ml, et non en nanomoles par litre (nmol/l), même s'il est encore habituel de voir nombre de chercheurs rapporter leurs résultats en nmol/l.*
- *Au lieu d'être rassemblées à la fin de l'ouvrage, les notes figurent à la fin de chaque chapitre. Voyant que les chapitres n'étaient pas très longs, j'ai jugé plus pratique de procéder ainsi.*