

# VITAMINE D

- **Rôle de la vitamine D :**
  - ✓ Excellent antidouleur
  - ✓ Permet l'absorption intestinale du calcium et sa fixation sur le tissu osseux
  - ✓ Importante pour combattre les états dépressifs
  - ✓ Conserve et renforce les os et articulations
  - ✓ Détoxifiante et régule l'activité auto-immune cérébrale
  - ✓ Activateur du système immunitaire - Favorise la lutte contre l'infection
- De nombreuses études (OMS) démontrent qu'une
  - ✓ **grande partie de la population est déficiente en vitamine D**
  - ✓ **Les fibromyalgiques sont eux-mêmes très souvent carencés**

# POSOLOGIE

***Attention ! Trop de vitamine D est dangereux  
Toujours doser la vitamine D :  
avant – pendant – après la prise de supplémentation  
surtout si elle est associée à un autre traitement***

- Doses prescrites sont différentes d'une personne à l'autre pour la même pathologie
- Supplémentation peut être :
  - ✓ journalière pendant 6 mois
  - ✓ une ampoule tous les 3 mois pendant 1 an et
  - ✓ pour certains des conseils d'exposition au soleil en remplissant un carnet de soleil journalier
- Sous nos latitudes (Nord comme Sud de la France) on ne fixe la Vitamine D que de Juin à Octobre

Pour des pathologies lourdes, un complément en vitamine D permet de diminuer les prises de morphine et donnent une échelle de douleur diminuée à 45 %

## Activités physiques

- La Vitamine D est plus efficace s'il y a activité physique :  
marche, piscine, gymnastique
- L'activité physique aide à améliorer la force musculaire, la coordination et l'équilibre.
  - pour les personnes qui font de l'ostéoporose moins de risque de chutes et de fractures.

Et pour les fibromyalgiques le reconditionnement progressif à l'effort a un double effet

# Où trouver de la vitamine D ?

- **Surtout dans l'alimentation** : œufs, céréales, beurre, foies, poisson, gruyère .....
- Partiellement **en exposition au soleil** :  
la peau fabrique de la vitamine D avec l'aide des rayons ultraviolets (UVB)
- La quantité de vitamine D que produit la peau dépend de facteurs comme l'heure de la journée ou la saison, le lieu et la pigmentation de la peau
  - Attention, l'utilisation de crèmes solaires diminue l'absorption de la vitamine D

# VITAMINE D et MAGNESIUM

- La supplémentation en vitamine D est souvent couplée au magnésium surtout pour la fibromyalgie  
Le magnésium qui doit être pris en continu plusieurs fois par jour et à des doses élevées
- La taurine (dérivée d'un acide aminé soufré – la cystéine) rajoutée au magnésium permet une meilleure assimilation de ce dernier par l'organisme et diminue les états d'anxiété, épuisement liés à la fuite de magnésium
- La Vitamine D est véhiculée par le foie grâce à une enzyme dont le cofacteur est le magnésium d'où l'importance d'associer le magnésium et la vitamine D
- Ainsi toute carence en magnésium empêche la fixation de la vitamine D et c'est un cercle vicieux !

# CONCLUSION par une image

*La vitamine D agit un peu comme la clé de contact d'un véhicule :*

➤ *la voiture ne fonctionnera pas à moins que l'on tourne la clé et allume le moteur*