

<https://www.ameSSI.org/le-taux-de-vitamine-d-previendrait-les-risques-d-infarctus>



Le taux de vitamine D préviendrait les risques d'infarctus

- SANTE-MEDECINES-BIEN-ETRE



Publication date: jeudi 29 septembre 2016

Copyright © AMESSI.Org® Alternatives Médecines Évolutives Santé et

Sciences Innovantes ® - Tous droits réservés

Selon des épidémiologistes américains, le risque d'infarctus ou d'accident vasculaire cérébral pourrait être prédit en mesurant les taux de vitamine D.

Les chercheurs du Centre médical de Salt Lake city (Etats-Unis) viennent d'affirmer devant les cardiologues réunis en congrès à Chicago, que certains événements cardiovasculaires (infarctus, AVC , insuffisance cardiaque ...) pourraient être prédits en mesurant simplement le taux de vitamine D.

Sommaire

- [Vitamine D : qu'est-ce qu'on risque si on est carencée](#)
- [Une carence en vitamine D augmente le risque de dépression](#)
- [Une carence augmente le risque d'hypertension](#)
- [Une carence augmente le risque de cancer](#)
- [Une carence augmente le risque de fibrome utérin](#)
- [Vitamine D : où la trouver ?](#)
- [Vitamine D : 5 signes qui indiquent que vous êtes peut-être en manque](#)
- [Si Vous êtes en surpoids](#)
- [Si vous avez la peau foncée](#)
- [Si vos os vous font mal](#)
- [Si vous avez le blues](#)

Table des matières

- [Vitamine D : qu'est-ce qu'on risque si on est carencée](#)
- [Une carence en vitamine D augmente le risque de dépression](#)
- [Une carence augmente le risque d'hypertension](#)
- [Une carence augmente le risque de cancer](#)
- [Une carence augmente le risque de fibrome utérin](#)
- [Vitamine D : où la trouver ?](#)
- [Vitamine D : 5 signes qui indiquent que vous êtes peut-être en manque](#)
- [Si Vous êtes en surpoids](#)
- [Si vous avez la peau foncée](#)
- [Si vos os vous font mal](#)
- [Si vous avez le blues](#)

'>

[<https://www.amessi.org/local/cache-vignettes/L400xH225/maxresdefault-c366e.jpg>]

Selon le Dr Heidi May , épidémiologiste au centre médical, les personnes qui ont à la fois un faible niveau de vitamine D et de vitamine D biodisponible sont plus susceptibles de souffrir de troubles cardiovasculaires.

Pour obtenir ces résultats, le Dr May et son équipe ont analysé le taux des différentes métabolites de la vitamine D (les éléments de la vitamine qui sont produits lors du métabolisme) chez 4200 personnes âgées de 52 à 76 ans. Parmi celles-ci, environ un quart souffrait de diabète et environ 70% avaient une maladie coronarienne.

De leur analyse, les chercheurs ont constaté que la mesure de deux niveaux totaux de la vitamine D et de vitamine D biodisponible était d'une grande précision pour prédire le risque d'événements cardiaques.

En d'autres termes, les personnes ayant de faibles niveaux de vitamine D (totale et biodisponible) sont les plus à risque de crise cardiaque, d'accident vasculaire cérébral, d'insuffisance cardiaque ou même de mort cardiaque.

Selon le Dr May, cette étude pourrait déterminer quel dosage de vitamine D il est important de prescrire, en fonction des facteurs de risque cardiovasculaire des patients

Vitamine D : qu'est-ce qu'on risque si on est carencée

De nombreuses études récentes montrent qu'une carence en vitamine D peut avoir bien des conséquences sur notre santé. Quels sont les risques réels d'une carence en vitamine D ? Où trouve-t-on cette vitamine ?

Une carence en vitamine D augmente le risque de dépression

Selon une étude publiée dans le British Journal of psychiatry, les personnes qui ont un faible taux de vitamine D dans le sang sont deux fois plus susceptibles de souffrir de dépression que celles qui ont un taux plus élevé. La raison se trouve dans l'hippocampe, cette petite zone du cerveau impliquée dans la régulation de l'humeur. L'hippocampe possède des récepteurs de vitamine D. Une carence l'empêcherait donc de fonctionner normalement et augmenterait le risque de dépression.

Une carence augmente le risque d'hypertension

Selon une étude britannique, une carence en vitamine D expliquerait pourquoi certaines femmes souffrent d'hypertension artérielle, un des risques majeurs de maladie cardiovasculaire. Mieux, pour ces femmes, il semblerait qu'une supplémentation en vitamine D, leur permettrait de se passer de médicaments antihypertenseurs.

Une carence augmente le risque de cancer

Selon une étude de l'Inserm, le risque de cancer du sein baisserait de 25% pour les femmes ayant un niveau de concentration sérique de vitamine D élevé. Selon les chercheurs associés à l'Institut Gustave Roussy, les femmes avec les taux de vitamine D les plus élevés (à savoir plus de 27 µg/l) auraient un risque de cancer du sein divisé par quatre par rapport aux femmes ayant les taux de vitamine D les plus faibles (inférieurs à 20 µg/l).

Chez les hommes, une carence en vitamine D augmente le risque de cancer du côlon. Selon les chercheurs de

L'Imperial college de Londres, les hommes ayant un important taux de vitamine D dans leur sang auraient quasiment deux fois moins de risques de développer un cancer de l'intestin que ceux ayant un taux moins élevé. En outre, les hommes qui ont un taux de vitamine D plus élevé affichent aussi un taux de testostérone plus élevé.

Une carence augmente le risque de fibrome utérin

Une étude du ministère de la Santé américain publiée dans la revue *Epidemiology* montre que, chez les femmes de plus de 35 ans, une trop grande carence en vitamine D peut accroître le risque de fibrome utérin : des tumeurs bénignes qui se développent sur la paroi de l'utérus et qui peuvent causer douleurs et saignements. Selon cette étude, les femmes ayant un niveau suffisant de vitamine D ont un risque réduit de 32% de développer des fibromes utérins par rapport à celles qui sont carencées.

Vitamine D : où la trouver ?

Peu présente dans l'alimentation, la vitamine D est surtout fabriquée par la peau, sous l'effet du soleil. Sa synthèse cutanée diminuant avec l'âge, les médecins s'accordent sur la nécessité d'en donner en supplément l'hiver pour éviter les carences, notamment à l'approche de la ménopause. Mais attention, une supplémentation en vitamine D doit être prescrite par le médecin car elle peut-être contre-indiquée dans certains cas (notamment si vous souffrez de calculs rénaux ou d'hyperparathyroïdie).

Vitamine D : 5 signes qui indiquent que vous êtes peut-être en manque

Les personnes qui souffrent d'intolérance au gluten, de la maladie de Crohn ou d'une maladie inflammatoire de l'intestin sont plus à risque d'être carencées en vitamine D en raison des conséquences de ces maladies sur l'absorption des graisses. Les graisses étant moins bien absorbées, les vitamines liposolubles, comme la vitamine D sont, à leur tour, moins bien absorbées. Pour éviter une carence trop importante, il suffit parfois de consommer des produits laitiers enrichis en vitamine D.

Si Vous êtes en surpoids

Etre en surpoids ou obèse ne modifie en rien la façon qu'a notre corps de synthétiser la vitamine D. Mais la concentration plus élevée de graisse corporelle affecte les niveaux de vitamine D dans le sang. Plus on a de graisse, plus la vitamine D, qui est liposoluble, se dilue. C'est pourquoi les personnes en surpoids ont des besoins en vitamine D plus élevés.

Si vous avez la peau foncée

La pigmentation de votre peau est comme un écran solaire naturel. Lorsque vous appliquez une crème solaire indice

30, cela réduit de 97% la capacité de la peau à synthétiser la vitamine D à partir des rayons du soleil. C'est la même chose lorsqu'on a la peau foncée ou noire. Une personne à la peau très sombre a besoin de dix fois plus d'ensoleillement qu'une personne à la peau claire pour synthétiser la même quantité de vitamine D.

Si vos os vous font mal

Vous avez des douleurs dans les os et les muscles et vos articulations sont plus raides en vous levant le matin ? Vous souffrez peut-être d'une carence en vitamine D. Si vous souffrez de douleurs chroniques, rapprochez-vous de votre médecin afin de faire doser cette vitamine. En cas de déficit, une complémentation devra alors être envisagée.

Si vous avez le blues

Un petit nombre d'études épidémiologiques ont exploré la relation entre la vitamine D et la dépression et montré que les personnes hospitalisées pour dépression avaient souvent un taux moyen de vitamine D plus bas que les personnes non déprimées. On ne sait pas encore clairement comment la vitamine D influe sur les neurotransmetteurs impliqués dans les états de stress, d'anxiété ou de dépression mais il se pourrait que la vitamine D protège les neurones qui synthétisent la dopamine et la sérotonine, deux neurotransmetteurs

source :

<http://www.topsante.com>

[<http://www.topsante.com/medecine/medecine-divers/medicaments/prevenir/vitamine-d-5-signes-qui-indiquent-que-vous-etes-peut-etre-en-manque-58103>]