

Quatre moyens pour prévenir une carence en vitamine D

Vous voulez découvrir comment augmenter vos taux de vitamine D? Nous vous proposons trois choses à faire :

1. Consacrez 10 à 15 minutes par jour à vous exposer au soleil



Trop de temps de séjour au soleil sans protection adéquate augmente votre risque de dommages cutanés et de cancer. Néanmoins, 10 à 15 minutes d'exposition au soleil sont suffisantes pour vous permettre d'obtenir la vitamine D dont vous avez besoin.

2. Consommez davantage d'aliments riches en vitamine D



Le poisson est plus riche en vitamine D que la plupart des autres aliments. Essayez le thon, le maquereau et le saumon. Essayez également de trouver des aliments enrichis en vitamine D, comme les produits laitiers, le jus d'orange, le lait de soja et les céréales.

Vitamine D : Soleil c. Alimentation

Dans quelle mesure l'exposition au soleil est-elle comparable à l'apport alimentaire en vitamine D? Regardez ceci :

- Un verre de 8 onces de jus d'orange enrichi contient environ 100 UI de vitamine D.
- Une portion de 6 onces de saumon renferme de 400 à 600 UI de vitamine D.
- Si vous passez de 10 à 15 minutes dans le soleil, et votre corps peut fabriquer jusqu'à 20 000 UI de vitamine D.

3. Prenez un supplément de vitamine D

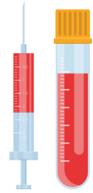


Une carence en vitamine D est due à un apport insuffisant en vitamine D dans votre

régime alimentaire ou en provenance du soleil. Et c'est plus répandu que vous ne le pensez.

On estime que 42 % des adultes aux États-Unis ont un déficit en vitamine D. Ce taux est encore plus élevé chez certains groupes (Afro-Américains, Hispaniques, personnes âgées).²

4. Demandez à votre médecin de procéder à une analyse sanguine de votre taux de vitamine D



Si vous souhaitez vérifier votre taux de vitamine D, parlez-en à votre médecin. Un simple test sanguin connu sous le nom de 25(OH)D est tout ce dont vous avez besoin. Le taux idéal de vitamine D dans votre sang est de 30 ng/mL, selon la Société endocrinienne.

Tous les matins, lorsque Jamie Stone se réveille avec des douleurs corporelles, se sentant épuisée, et dans un état de choc, elle a pensé qu'elle pourrait être en train de mourir. Mais finalement, le problème était lié à un faible taux de vitamine D.

« J'ai respecté les consignes de mon médecin et environ une semaine plus tard, j'ai constaté une différence surprenante dans mon état de santé et mon humeur générale », déclare Stone. « Le malaise avait totalement disparu, mon mal de dos... n'était plus aussi fort, et je n'avais plus le souffle coupé en montant les escaliers. »

La vitamine D en bref <http://tinyurl.com/4waf1wq>

La vérité à propos de la carence en vitamine D



Une carence en vitamine D est due à un apport insuffisant en vitamine D dans votre régime alimentaire ou en provenance du soleil. Et c'est plus répandu que vous ne le pensez.

On estime que 42 % des adultes aux États-Unis ont un déficit en vitamine D. Ce taux est encore plus élevé chez certains groupes (Afro-Américains, Hispaniques, personnes âgées).²

La plupart des personnes ayant une carence en vitamine D ne présentent aucun symptôme tant que la vitamine D est en quantité très insuffisante. Cependant, un faible taux de vitamine D peut conduire à :

- Certains types de cancer
- Dépression et changements d'humeur
- Diabète
- Chutes
- Fatigue
- Maladies fréquentes
- Maladie cardiaque
- Hypertension artérielle
- Inflammation
- Douleurs articulaires
- Crampes musculaires
- Mauvaise santé osseuse

Mais toutes les organisations de santé ne sont pas d'accord sur la quantité de vitamine D dont vous avez besoin. Par exemple :

Le Centers for Disease Control and Prevention recommande aux adultes et aux enfants de recevoir au moins 600 unités internationales (UI) de vitamine D par jour.

La Société d'endocrinologie recommande un apport de 1 500 à 2 000 UI de vitamine D par jour pour les adultes et de 1 000 UI par jour pour les enfants.

Pour la plupart des personnes : un apport d'au moins 600 UI jusqu'à 4 000 UI est sûr pour les adultes et les enfants.

Sources alimentaires contenant de la vitamine D
<http://tinyurl.com/nowumpm>

References

1. Bilan de la vitamine D chez les patients hospitalisés atteints d'une infection par le SRAS-CoV-2.. *Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, dgaa733. From: <https://tinyurl.com/y2atwoq4>
2. La prévalence de la carence en vitamine D et les facteurs de risque connexes dans la population américaine. *Cureus*, 10(6): e2741. From: <https://tinyurl.com/y9a6b2e4>
3. La vitamine D : Fiche d'information destinée aux professionnels de la santé: <https://tinyurl.com/zh1azwy>

