

Vitamine D et COVID-19: mettant à nu les faits

par **Ted Thompson**

En tant que naturistes, nous entendons souvent dire que l'exposition au soleil est bonne pour nous et augmente le niveau de vitamine D dans notre corps. C'est bien de savoir mais comment ça marche et pourquoi est-ce important?

Je n'ai pas de diplôme de médecine et je ne peux rapporter que ce que j'ai appris grâce à la recherche en ligne et ne peux donc pas offrir de conseils médicaux à quiconque. Tout ce que je peux faire, c'est vous conseiller de faire des recherches par vous-même et de parler à votre médecin avant d'entreprendre des changements de régime ou de style de vie.

Cependant, mes lectures ont mis en évidence plusieurs idées intéressantes liées à la vitamine D qui pourraient intéresser les naturistes. Je vais les lister sous forme de points:

- Plusieurs nouvelles études publiées en avril et en mai indiquent que, bien qu'il n'y ait actuellement aucun résultat d'essais contrôlés prouvant de manière concluante que la vitamine D affecte de manière bénéfique les résultats du COVID-19, il existe de solides preuves circonstancielles d'une association entre les faibles niveaux de vitamine D et la gravité des réponses COVID-19, y compris la mort. (réf 1)
- Néanmoins, il n'y a aucune preuve directe que la prise de vitamine D vous protégera contre l'infection ou le développement de complications. Les experts soulignent cependant que beaucoup plus de recherches sont nécessaires à ce sujet car il y a encore une controverse parmi les experts. En attendant, ils conviennent que la vitamine D favorise une bonne santé globale.
- Santé Canada estime que jusqu'à 50% des Canadiens peuvent présenter des carences en vitamine D, même en prenant des suppléments en hiver. (réf 2)
- Au Canada et aux États-Unis, il est recommandé aux personnes âgées de 6 à 70 ans d'obtenir 600 UI (15 mcg) par jour, tandis que celles de plus de 70 ans sont recommandées pour obtenir 800 UI (20 mcg) par jour. (réf 2 et 3)
- La posologie maximale est de 4 000 UI (100 mcg) par jour car il peut y avoir des risques pour la santé à des apports plus élevés provenant de sources alimentaires ou de suppléments.
- Dois-je en prendre beaucoup? Non. Bien que les suppléments de vitamine D soient très sûrs, en prendre plus que la quantité recommandée chaque jour peut être dangereux à long terme. (réf 4)
- Public Health England craint que les gens ne manquent de vitamine D pendant la pandémie du virus corona alors que l'on nous conseille de rester plus à la maison. Ils ont maintenant recommandé que tous les adultes prennent un supplément de 400 UI par jour.
- Ces quantités peuvent être obtenues à partir d'un régime alimentaire, de suppléments ou de la lumière du soleil sur la peau (les naturistes en prennent note!). Un œuf contient 40 UI, une tasse de lait 120 UI, un supplément de pilule entre 600 et 1000 UI ou plus (vérifiez l'étiquette).
- La vitamine D est synthétisée dans la peau par les UVB de la lumière solaire, le même UVB qui est le plus préoccupant pour les coups de soleil et les problèmes de cancer de la peau.
- Bien que vous ne puissiez pas faire une surdose de vitamine D par une exposition au soleil car le corps autorégule la synthèse, le soleil brûle la peau, vous devez donc équilibrer la fabrication de vitamine D et la sécurité au soleil.
- La quantité générée dépend d'un certain nombre de facteurs tels que: la latitude, la date, l'heure de la journée, la couverture nuageuse, le régime alimentaire, le teint de la peau, la couverture des vêtements, la crème solaire, l'indice UV, le rapport UVA vs UVB et la durée de l'exposition et autres.

Alors, prenons-nous des suppléments ou sortons-nous au soleil? En hiver, des suppléments sont probablement nécessaires mais en été, les naturistes savent que le soleil est meilleur, plus efficace et plus amusant.

La science nous dit que les rayons UVB ne sont pas disponibles pour la production de vitamine D lorsque le soleil est à moins de 30 degrés au-dessus de l'horizon. Cela signifie que pendant plus de 6 mois chaque année, il n'est pas possible d'obtenir toute la vitamine D dont vous avez besoin du soleil sur la peau, quelle que soit la quantité de peau que vous pourriez exposer en février! La lumière du soleil à travers la vitre ne compte pas car elle filtre les UVB.

Si vous exposez 10% de votre peau (seulement vos mains et votre visage) au soleil par une claire mi-journée de mai, vous pouvez gagner environ 7 UI par minute mais vous brûlerez en 45 minutes (315 UI au total); pas très efficace. Cependant, si vous exposez tout votre corps, vous pouvez gagner jusqu'à 95 UI par minute. Je peux atteindre mon objectif quotidien en seulement 25 minutes avant de me rapprocher de la brûlure. Beaucoup plus efficace que de manger 50 œufs ou de boire 4 L de lait!

Comment tenir compte de tous ces facteurs pour déterminer combien de temps nous devons exposer 100% de notre peau au soleil pour augmenter nos niveaux de vitamine D sans brûler?

Des applications pour smartphone ou tablette sont disponibles pour vous aider. Celui que j'ai essayé s'appelle « dminder » sur iOS et Android qui crée un profil personnel (âge, poids, etc.) et le combine avec tous ces autres paramètres pour faire un calcul en cours du nombre d'UI consommé ou synthétisé par minute vers votre objectif quotidien ainsi qu'un avis sonore indiquant quand il est temps de couvrir, de retourner ou d'appliquer la crème solaire. La version payante de l'application conservera un historique étendu et une estimation de vos taux sériques sanguins.

N'oubliez pas que je ne suis pas un professionnel de la santé, parlez-en à votre médecin pour vous tenir au courant des dernières réflexions et recommandations afin de fixer vos objectifs personnels.

Si la vitamine D s'avère être une atténuation précieuse des dommages causés par le COVID-19, les naturistes sont parfaitement placés pour en bénéficier. Si cela ne s'avère pas significatif, les naturistes sont toujours dans une position parfaite pour profiter de leur été et garder leurs os solides.

References

- 1) Grant, W.B.; et al Evidence that Vitamin D Supplementation Could Reduce Risk of Influenza and COVID-19 Infections and Deaths. *Nutrients* **2020**, *12*, 988. (À : <https://www.mdpi.com/2072-6643/12/4/988>)
- 2) La vitamine D et le calcium : Révision des Apports nutritionnels de référence (À : <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/saine-alimentation/vitamines-mineraux/vitamine-calcium-revision-apports-nutritionnels-reference.html>)
- 3) Vitamin D Fact Sheet for Health Professionals (À : <https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminD-HealthProfessional/>)
- 4) Coronavirus: Should I start taking vitamin D? (À : <https://www.bbc.com/news/health-52371688>)