

nature et  
vitamines



DR BRIGITTE HOUSSIN

# VITAMINE D MODE D'EMPLOI

- Les 100 maladies qu'elle peut aider à prévenir
- Comment se la procurer
- Le taux sanguin optimal

THIERRY  
SOUCCAR



ÉDITIONS

# **VITAMINE D**

## **MODE D'EMPLOI**

DR BRIGITTE HOUSSIN

**Du même auteur**

*Soleil, mensonges et propagande,*  
Thierry Souccar Editions, 2010

Conception graphique et réalisation :  
Catherine Julia (Montfrin)  
Illustration : Jérôme Chardin  
Photo : © adaszku/iStockphoto

ISBN : 978-2-916878-81-2

Imprimé sur les presses de CPI BUSSIERE  
à Saint-Amand Montrond (France)  
N° d'impression : 112521/4

Dépôt légal : 3<sup>e</sup> trimestre 2011

©Thierry Souccar Editions, 2011, Vergèze  
[www.thierrysouccar.com](http://www.thierrysouccar.com)  
Tous droits réservés

# SOMMAIRE

INTRODUCTION	5
CHAPITRE 1 :	
La vitamine D, qu'est-ce que c'est ?	7
CHAPITRE 2 :	
À quoi contribue-t-elle ?	15
CHAPITRE 3 :	
Comment savoir si j'en manque ?	47
CHAPITRE 4 :	
Se procurer de la vitamine D naturellement	51
CHAPITRE 5 :	
Se supplémenter en vitamine D	69
CHAPITRE 6 :	
37 questions de patients sur la vitamine D	91
CONCLUSION	115

# INTRODUCTION

L'ESSENTIEL DE CE QUE JE CONNAIS SUR LA VITAMINE D, je l'ai appris en lisant la littérature scientifique internationale, vérifié et résumé dans mon livre précédent « Soleil, mensonges et propagande ». Ce dernier sera utile à ceux qui voudront suivre de façon précise mon raisonnement sur la vitamine D et l'exposition solaire, puisque c'est le soleil sur notre peau nue qui nous fournit la majeure partie de la vitamine D. Il reflète mon immense intérêt pour la vitamine D, une vitamine qui n'a pas livré tous ses secrets mais qui nous époustoufle déjà par l'importance de son action sur les cellules et tissus de notre corps.

Si ce livre a enchanté certains, cette analyse de travaux scientifiques a été trouvée rébarbative à lire par d'autres. Elle a néanmoins le mérite de me permettre d'affirmer tout ce qui est dit dans ce nouveau livre qui se veut plus simple et pratique. Les derniers travaux concernant la vitamine D m'ont permis d'affiner mes propos. J'ai ajouté en toute dernière partie des réponses, aux questions générales que me posent les patients, et à certains cas particuliers pour lesquels la littérature scientifique n'a pas encore forcément d'explication.

Aussi, ce livre se veut-il un véritable « mode d'emploi de la vitamine D » : qui est-elle ? À quoi sert-elle ? Comment la doser ? Comment se la procurer naturellement ? Comment se supplémenter ? Et pour finir, les réponses à 37 questions pratiques posées par des patients.

## À QUOI CONTRIBUE-T-ELLE ?

**A** LA FIN DE CE CHAPITRE, SI, COMME MOI, VOUS RÉPONDEZ de tout cœur à cette question : « À tout probablement ! », vous aurez compris le message et la nécessité de surveiller son taux ainsi que, si besoin, de se supplémenter en vitamine D. Voyons maintenant plus précisément différentes actions de la vitamine D.

### Sur l'os et les muscles

Compte tenu de ma formation de spécialiste orientée principalement sur les problèmes osseux, articulaires et musculaires, c'est pour l'os que je me suis tout d'abord intéressée à la vitamine D. Je devrais dire ré-intéressée, mais, malheureusement je ne me souviens pas que l'on ait beaucoup insisté sur cette vitamine lors de mes études, ni vraiment sur aucune autre vitamine d'ailleurs. Je souhaite que les prochaines générations de médecins y soient bien plus attentives car, comme nous l'avons vu, la vitamine D n'est pas seulement une vitamine : elle peut se comporter comme une hormone.

La porte d'entrée de la vitamine D en médecine est aussi celle de son rôle sur l'os. C'est à cause du **rachitisme** (maladie caractérisée par la déformation des os des jambes et de la colonne vertébrale et due à une carence en vitamine D) qu'elle a été découverte.

#### BRÈVE HISTOIRE DU RACHITISME

Le rachitisme était fréquent au XIX<sup>e</sup> siècle dans les populations des villes en pleine révolution industrielle où beaucoup d'enfants vivaient dans des quartiers peu ensoleillés, au milieu des usines voire travaillaient dans ces usines. Il a, en revanche, pratiquement disparu au cours du XX<sup>e</sup> siècle grâce à la fameuse huile de foie de morue (riche en vitamine D), et plus tard à l'exposition des enfants à un rayonnement UVB permettant de synthétiser la vitamine D. Cette maladie est un défaut global de minéralisation de l'os, principalement dû à un manque de fixation du calcium sur l'os. En ce début de XXI<sup>e</sup> siècle, elle réapparaît chez certains enfants (surtout ceux à la peau foncée ou noire), dans de nombreux pays dont la France, principalement par manque de vitamine D.

Si le rachitisme concerne l'enfant, l'équivalent chez l'adulte existe et s'appelle l'**ostéomalacie**, maladie plus fréquente qu'on ne le pense. En effet, le manque de vitamine D est très répandu. Rares sont les Français avec des taux de vitamine D comparables à ceux de personnes en bonne santé



vivant en extérieur, et cela surtout en hiver mais aussi en été ! Même si l'on se contente du taux minimum nécessaire pour la santé de l'os qui est un peu inférieur, peu de personnes maintiennent ce taux durant toute l'année sans supplémentation.

## ESSENTIELLE À LA STRUCTURE OSSEUSE

La santé de nos os dépend d'un bon taux de vitamine D. Tout d'abord parce que la vitamine D favorise l'absorption par l'intestin des minéraux indispensables à l'os (calcium, phosphore, magnésium...) et régule leur fixation dans l'os. Mais aussi parce que la vitamine D permet d'élaborer la structure de l'os, qui est faite de protéines, structure sur laquelle le calcium et les autres minéraux viendront ensuite se fixer pour la consolider. Sans vitamine D, pas de bonne structure osseuse ! On a surtout parlé du calcium et à raison, puisque la santé de l'os en dépend. Mais que se passe-t-il si ce calcium n'a aucun endroit où se fixer ? Et c'est tout le problème dans l'ostéoporose, maladie caractérisée par une structure osseuse défectueuse. Cette structure osseuse est comparable à une véritable trame, un filet en trois dimensions sur lequel les minéraux viennent se fixer. Cette trame, pour la fabriquer, il faut impérativement de la vitamine D. C'est pourquoi la **première** chose à contrôler pour la santé de l'os est le taux de vitamine D. Si vous avez assez de calcium et autres minéraux de l'os, assez de protéines, mais

pas suffisamment de vitamine D, c'est comme si vous aviez une voiture sans démarreur. Or pour s'en servir, il faut tout de même la démarrer. Et c'est la vitamine D, en quantité suffisante, qui donne le signal à nos gènes de fabriquer la quantité nécessaire de protéines pour réaliser la trame de l'os.

L'os est en maintenance tout au long de notre vie. Les pièces défectueuses sont changées régulièrement. Le corps humain, sans cesse, détruit l'os qui ne convient plus et le remplace par un os neuf de meilleure qualité. Et il ne peut le faire de façon convenable que si le taux de vitamine D est satisfaisant. En effet, la vitamine D intervient dans toutes ces étapes de maintenance, favorisant la destruction de l'os en mauvais état qui doit être remplacé et lançant la reconstruction nécessaire, avec un équilibre de l'un et de l'autre. Aussi, pour prévenir ou pour traiter l'ostéoporose au cours de laquelle la trame osseuse se raréfie rendant l'os plus fragile, la première chose est de faire en sorte d'avoir un taux suffisant de vitamine D. Il y a d'autres mesures complémentaires à prendre. Mais si le taux de vitamine D n'est pas correct, il n'y aura pas assez de structure osseuse de base et quelle que soit la mesure prise, son effet sera limité. D'ailleurs les laboratoires pharmaceutiques l'ont bien compris, en ajoutant de la vitamine D aux traitements de l'ostéoporose, pour améliorer leur efficacité.

Un taux suffisant de vitamine D est vraiment le préalable à la santé de l'os, c'est le plus souvent assez simple à réaliser et extrêmement peu coûteux.

Ensuite, même si le calcium reste un élément très important de la santé de l'os, il apparaît que si l'on a un bon taux de vitamine D les besoins en calcium peuvent être diminués. Comme la vitamine D favorise l'absorption du calcium et des minéraux, la consommation de calcium n'a pas forcément besoin d'être de 900 à 1200 mg par jour selon l'âge, comme cela est recommandé en France pour les plus de 7 ans. En effet, l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) estime que les besoins en calcium sont plus bas : de 500 mg par jour quel que soit l'âge. Certains modes d'alimentation étrangers comportent peu de calcium mais si le taux de vitamine D des enfants de ces pays est suffisant, ils ne développent pas de rachitisme. On sait aussi que 800 mg de calcium par jour sont suffisants pour la santé de l'os si le taux de vitamine D est correct. Les études qui l'ont démontré sont peu nombreuses et n'ont pas fait l'objet d'une publicité importante.

## **POUR MOINS CHUTER**

Maintenant que grâce à un apport de vitamine D suffisant, l'os est à la fois en bonne quantité et de bonne qualité, donc plus solide, comment expliquer que l'on chute moins si l'on a un bon taux de vitamine D ? Et qui dit moins de chutes, dit moins de risque de fractures.

La première explication, c'est que la vitamine D, lorsqu'elle arrive au niveau des muscles, permet d'augmenter la force musculaire. Les athlètes de l'Europe de

l'Est ne s'y sont pas trompés, montrant dès 1938 que la vitesse au sprint était améliorée, après un entraînement équivalent, chez les étudiants dont on avait augmenté la synthèse de vitamine D en les exposants à un rayonnement UVB. À la fin du <sup>xx</sup><sup>e</sup> siècle, des machines assez sophistiquées permettant de mesurer précisément la force musculaire ont confirmé une augmentation de cette dernière chez les personnes aux taux de vitamine D les plus hauts. Des études ont même montré qu'une supplémentation en vitamine D permet d'augmenter le volume des muscles. On comprend donc bien que les personnes qui ont les meilleurs taux de vitamine D sont aussi celles qui chutent le moins, notamment parmi les personnes âgées, et qui ont la meilleure force musculaire. Une supplémentation avec des doses en vitamine D supérieures à celles recommandées en France pour les personnes de 75 ans et plus a permis une diminution des chutes de 19 % chez des volontaires de cet âge.

On peut aussi expliquer cette diminution du nombre de chutes par la présence de récepteurs de la vitamine D au niveau du cerveau. En effet, la commande des muscles se faisant par l'intermédiaire des nerfs qui émanent du cerveau, on peut penser que c'est encore un moyen de renforcer la protection par rapport au risque de chutes.

Conclusion : avec un bon taux de vitamine D, on a de meilleurs muscles, on chute moins et si l'on tombe quand même, l'os étant de meilleure qualité, il se fracture moins. D'ailleurs, le nombre de fractures est moins important les

mois d'été y compris en Australie (où c'est alors l'hiver), un pays sans verglas ni neige donc sans facteurs favorisant les chutes hivernales. Donc assurez-vous d'avoir un bon taux de vitamine D tout au long de l'année.

## **DENTS, ARTICULATIONS ET VITAMINE D**

Plus notre taux de vitamine D est bas, plus nous perdons nos dents. La fréquence de l'arthrose de hanche et de genou, les seules localisations de l'arthrose vraiment étudiées, est aussi diminuée dans ce cas. Mais cela est probablement valable pour toutes les articulations puisqu'il y a des récepteurs à la vitamine D au niveau des cellules du cartilage.

Si les muscles, les articulations et les os manquent de vitamine D cela peut s'exprimer aussi par une douleur. Remonter le taux en vitamine D à un niveau correct peut suffire à faire disparaître certaines douleurs de la colonne vertébrale et des membres. En cas d'ostéomalacie, le rachitisme de l'adulte plus fréquent que l'on ne pense, les douleurs peuvent être associées à une faiblesse des muscles. Je sais maintenant, après toutes ces années passées à supplémenter mes patients en vitamine D, que certaines douleurs seront définitivement soulagées grâce à un apport suffisant et maintenu de vitamine D, comme d'ailleurs des publications médicales le décrivent. Je ne dis pas que la vitamine D fait disparaître toutes les douleurs du dos, dos pris au sens du rachis, je dis qu'il peut arriver qu'elle le fasse. C'est tellement simple

de faire une prise de sang pour vérifier qu'il n'y a pas un manque de vitamine D et de donner une supplémentation si besoin, qu'il serait dommage de ne pas le faire.

Chez les personnes atteintes de fibromyalgie (maladie caractérisée par un état douloureux musculaire chronique), le taux de vitamine D est aussi un des éléments à contrôler, car il est souvent bas.

Il est vraiment de l'intérêt de tous, de remonter progressivement le taux de vitamine D à des valeurs correspondant à celles de personnes en bonne santé vivant largement en extérieur.

## Cancer et vitamine D

En même temps que la sortie de mon livre précédent, « Soleil, mensonges et propagande » qui, s'il parle du soleil, parle aussi beaucoup de vitamine D, était lancé l'appel de quarante scientifiques internationaux pour la vitamine D, appel médiatisé en France par le Dr David Servan-Schreiber dont on connaît l'implication dans la prise en charge du cancer.

Même si, bien sûr, la vitamine D n'est pas la seule vitamine à intervenir, il existe beaucoup d'études scientifiques associant des taux bas en vitamine D avec la survenue ou la gravité d'un cancer. Si j'avais un cancer, je vérifierais mon taux de vitamine D même si de toutes les façons, je le surveille régulièrement. Car les arguments en faveur d'un lien entre le cancer et la vitamine D ne sont pas anodins :

- Depuis 1980 on sait que le taux de cancer est plus fréquent dans les régions les moins ensoleillées, qui sont celles où l'on synthétise moins de vitamine D.
- En 1951, des médecins français montraient déjà, dans une publication tombée aux oubliettes, l'effet favorable de la vitamine D sur un cas d'une forme de cancer particulière : la maladie de Hodgkin qui est un type de lymphome.
- Depuis ce sont plus de 3000 études qui s'intéressent à ce lien.
- Une équipe française de l'Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale (INSERM) a publié en septembre 2010 une étude sur l'association entre taux bas de vitamine D et cancer du sein. Ils ont noté une diminution de 25 % du risque de cancer du sein pour les femmes ayant les taux les plus élevés de vitamine D. Ces résultats sont comparables à ceux d'une étude canadienne de 2008 qui a suivi des femmes ayant eu un cancer du sein : celles ayant les taux de vitamine D les plus bas ont eu le plus de récurrences et un plus fort taux de mortalité des suites de ce cancer.

Le lien possible entre la survenue d'un cancer et le taux de vitamine D a été étudié principalement pour les cancers du sein, du côlon et de la prostate. Pour les personnes avec les taux les plus bas de vitamine D, le risque de ces cancers est multiplié par 1,6 pour celui de la prostate à presque 2 fois pour le cancer du côlon. Mais bien d'autres cancers ont été étudiés et l'on sait qu'il y a des récepteurs à la vitamine D disséminés a priori partout dans le corps. Globalement, la recherche montre que ce sont les personnes avec les plus hauts taux de vitamine D qui ont le moins de risques d'avoir

un cancer et d'en mourir. Malheureusement, en cet été 2011, toutes les personnes chez qui un cancer a été diagnostiqué n'ont pas de dosage systématique de vitamine D et la supplémentation fait encore débat chez les médecins. Face à cet attentisme prudent de la majorité des conclusions d'études (du style «...mais des études supplémentaires sont nécessaires pour montrer si une supplémentation en vitamine D est utile en cas de cancer... »), les personnes soucieuses de leur santé s'interrogent à juste titre et ne font pas forcément le même choix.

On comprend bien que le maniement de la vitamine D demande des précautions quand on se rappelle que l'action de sa forme la plus active est comparable à celle d'une hormone. La supplémentation doit donc être obligatoirement contrôlée notamment lors de cancers où il existe un lien avec certaines hormones, comme certains cancers du sein.

### VITAMINE D ET CANCER DU SEIN

Si les taux de vitamine D sont bas, les taux de progestérone et d'estradiol, ces hormones féminines impliquées dans le cancer du sein, sont plus élevées. Cette association peut expliquer en partie le rôle protecteur de la vitamine D dans le cancer du sein. Mais de trop fortes doses de vitamine D peuvent interagir avec certains traitements, voire, pourquoi pas, avoir un effet défavorable direct. Cela n'a pas été prouvé, mais le contraire non plus.



Ramener le taux de vitamine D d'une personne malade à celui d'une personne en bonne santé ne me semble pas hasardeux. Au-delà de ce taux, on entre dans le domaine de la recherche, qui exige un suivi rigoureux de nombreux facteurs.

## **LE POINT SUR LA RECHERCHE**

Pour certains spécialistes, la vitamine D représente une priorité de recherche compte tenu de son potentiel anticancer, mais cette opinion n'a pas l'adhésion de tous. Il est vrai que par rapport aux protocoles de traitement du cancer, la vitamine D fait un peu figure de remède de grand-mère, très bon marché de surcroît. Savoir qu'elle est une vitamine mais qu'elle se comporte aussi comme une hormone, lui fait gagner en sérieux.

On sait depuis quelques années que les cellules cancéreuses possèdent des récepteurs à la vitamine D, et que la vitamine D empêche leur croissance, réduit leur prolifération et même favorise leur mort cellulaire. De plus, chez l'animal à qui l'on donne de la vitamine D, on observe une diminution de la taille et de la vascularisation des tumeurs. Or, l'excès de vascularisation des tumeurs est un facteur de gravité du cancer. Combien de produits en font autant ?

Malgré ce faisceau d'arguments assez confondant, il manque encore la preuve irréfutable, celle d'une étude scientifique prospective. Dans une telle étude, des per-

sonnes ayant un cancer soit sont supplémentées en vitamine D, soit reçoivent un placebo (médicament factice) ou rien du tout et l'on mesure si les personnes supplémentées s'en sortent mieux. En 2007, une étude a cependant déjà montré que les personnes supplémentées en vitamine D ont significativement moins de risques de mourir, quelle que soit la cause, que celles qui n'en prennent pas. Certains médecins et scientifiques choisissent d'attendre d'avoir la preuve statistique qu'une supplémentation en vitamine D permet une réduction du nombre de cancers ou de la mortalité après cancer, pour agir en remontant à un niveau satisfaisant le taux de vitamine D de celles et ceux qui en manquent, qu'ils aient ou non un cancer. Mais sont-ils prêts à rester, en cas de cancer pour eux-mêmes et pour leurs proches, dans cette attitude attentiste ? Pour les spécialistes de la vitamine D, remonter, aux États-Unis, le taux de vitamine D de la population à des taux satisfaisants, permettra une réduction de la survenue de centaines de milliers de cancers et de diminuer d'environ la moitié la mortalité par cancer du sein, du côlon ou de la prostate.

Progressivement, les consciences évoluent. La Société canadienne de cancérologie a ainsi pris les devants en étant la première à recommander une supplémentation en vitamine D l'hiver, voire toute l'année, pour les populations à risque en prévention du cancer. En 2010, une publication de la Société américaine de cancérologie recommande de rechercher les personnes les plus susceptibles d'avoir

un taux bas de vitamine D (c'est-à-dire n'exposant pas ou pas assez leur peau au soleil, consommant peu de poissons gras et ne se supplémentant pas en vitamine D). Au printemps 2011, une équipe médicale ayant étudié l'association entre le taux de vitamine D et la sévérité du cancer du sein, a conseillé aux médecins de surveiller les taux de vitamine D des patientes atteintes de ce cancer et de le corriger si besoin.



ACHETER CE LIVRE

DR BRIGITTE HOUSSIN  
**VITAMINE D  
MODE D'EMPLOI**

- Les 100 méthodes naturelles pour éviter le déficit
- Comment se le procurer
- Le taux sanguin optimal



# VITAMINE D MODE D'EMPLOI

**128 pages**  
**Format 11 x 18**  
**6.99 €**

## Voici comment utiliser la vitamine D pour protéger naturellement votre santé

La vitamine D passionne les chercheurs et pour cause ! Voici ce qui arrive lorsqu'elle est présente en quantité suffisante dans le sang :

- Moins de cancer
- Moins d'infarctus
- Moins de chutes et moins de fractures
- Moins de douleurs articulaires
- Moins d'infections
- Moins de dépression...

**Pourtant 8 personnes sur 10 en manquent**, en particulier l'hiver. Dans ce guide écrit par l'une des spécialistes françaises, le Dr Brigitte Houssin vous dit comment obtenir en permanence un taux de vitamine D optimal et protecteur.

**Vous saurez notamment :**

- Les dangers d'un déficit
- Quand et comment contrôler son taux de vitamine D
- Combien de temps s'exposer au soleil sans risque pour sa peau
- Quand prendre des suppléments, à quelle dose, à quelle fréquence
- Quel supplément choisir

*Le Dr Brigitte Houssin est médecin, spécialiste en médecine physique et réadaptation à Paris. Formée à la micronutrition, elle s'est passionnée pour la vitamine D. Elle est l'auteur de Soleil, mensonges et propagande.*

[www.thierysouccar.com](http://www.thierysouccar.com)

Prix 6.99 € TTC France

ISBN 978-2-916878-81-2



9 782916 878812