

Vitamine D

Pour une "alimentation barrière"

La Vitamine D se fond dans la matière grasse. Elle intervient dans l'**absorption du calcium et du phosphore** par notre corps, deux minéraux essentiels pour la formation, la croissance et la réparation des os. Elle joue aussi un rôle dans les **mécanismes de l'immunité**.

Opter pour des aliments bien pourvus en vitamine D est un geste de prévention supplémentaire pour lutter contre les infections virales.



Chercher le soleil ?

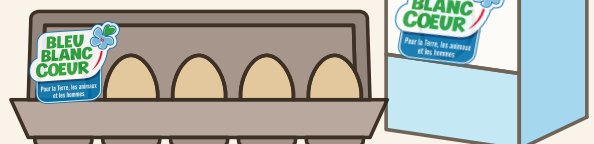
La vitamine D est créée à partir de la lumière (rayons UVB) au niveau de la peau. En **périodes de faible ensoleillement ou de confinement**, des déficits en vitamine D sont fréquemment observés.

Bon à savoir : Les animaux d'élevage ayant été exposés au soleil (pâturage, basse-cour) fabriquent aussi plus de vitamine D ! Les modes de production en plein-air sont donc à privilégier :)

2 formes de vitamine D

- **Vitamine D2**, fabriquée par les végétaux
- **Vitamine D3**, fabriquée par les animaux à partir de la vitamine D2. La vitamine D3 permet d'augmenter plus efficacement notre taux sanguin de vitamine D.

Bleu-Blanc-Coeur s'intéresse à la diversité de l'alimentation animale pour garantir des produits de haute qualité nutritionnelle



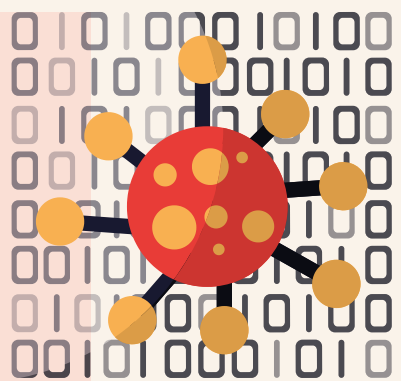
Où la trouver ?

- **Vitamine D3** : **Poissons gras** (morue, harengs, sardines, truite, saumon), **Oeufs**, **Produits laitiers**. La teneur en vitamine D peut varier de 1 à 10 selon comment l'animal a été nourri et élevé.
- **Vitamine D2** : **Algues**, **Cacao** et en petites quantités dans les champignons et l'avocat.

Avant toute utilisation de **compléments alimentaires**, un avis médical est nécessaire.

Son rôle dans la protection anti-virus

Dans les populations ayant des taux sanguins de vitamine D bas, on observe plus de mortalités liées au COVID-19*. **L'hypothèse des chercheurs ?** La vitamine D permettrait d'activer des protéines de défense et de renforcer les membranes de nos cellules pour limiter les intrusions. Elle participe aussi à la résolution de l'inflammation.



*D'APRÈS COMMUNIQUÉ DE L'ACADÉMIE NATIONALE DE MÉDECINE (MAI 2020)
AUTEURS : ALEXANDRA ESSEN, MICRO-NUTRITIONNISTE ET SOPHROLOGUE (92)
[HTTPS://WWW.ALEXANDRA-ESSEN.FR/BLOG](https://www.alexandra-essen.fr/blog)
PIERRE WEILL, CO-PRÉSIDENT DE L'ASSOCIATION BLEU-BLANC-COEUR
JULIE LAURENSOT, ASSOCIATION BLEU-BLANC-COEUR