

FUTURA

Le soleil est source de vitamine D, vrai ou faux ?

Podcast écrit et lu par Melissa Lepoureau

N.B. La podcastrice s'est efforcée, dans la mesure du possible, d'indiquer par quel personnage ou personnalité sont prononcées les citations. Néanmoins, certaines de ces dernières échappent à sa connaissance et devront rester anonymes.

[Une musique d'introduction détendue et jazzy. Une série de voix issues de films se succèdent, s'exclamant alternativement « C'est vrai », ou « C'est faux ». L'intro se termine sur la voix du personnage de Karadoc issu de Kaamelott, s'exclamant d'un air paresseux « Ouais, c'est pas faux. »]

[Un auditeur curieux :] Est-ce que le soleil est vraiment source de vitamine D ?

Ben je ne sais pas, c'est vrai qu'on entend ça souvent, mais les vitamines c'est pas plutôt un truc qu'on trouve dans la nourriture ? En tout cas, la plupart des vitamines dont on a besoin nous sont fournies grâce à une alimentation saine et variée. Mais regardons si la vitamine D ne pourrait pas être puisée ailleurs aussi. *[« On en trouve à peu près partout », dit Léodogan dans Kaamelott.]*

On va voir ça ! Tout d'abord, les vitamines, on en parle souvent, mais c'est quoi en fait ? Ce sont des molécules essentielles pour notre organisme. Elles n'ont aucune valeur énergétique, mais elles sont obligatoires pour un certain nombre de processus physiologiques vitaux. À part les vitamines K et D, le corps humain n'en fabrique aucune lui-même, elles doivent toutes lui être apportées, et ça passe bien souvent par l'alimentation. *[« Bien manger c'est important », dit un homme dans Kaamelott.]* Exactement. Comme je le disais, elles sont nécessaires pour faire fonctionner correctement notre corps. Ça veut dire qu'elles sont impliquées dans la croissance, le développement des os, dans le bon fonctionnement des systèmes musculaire, nerveux, immunitaire, bref, elles sont vraiment très importantes. Alors attention, ça ne sert pas à grand-chose de se bourrer de vitamines, ça ne va pas améliorer vos performances. Ça pourrait même avoir des effets toxiques. Et inversement, les carences peuvent entraîner des troubles. Donc pour éviter de vous mettre la santé en vrac : *[« Vous devriez voir un médecin », dit un homme dans Le Viager.]* Voilà, mieux vaut demander l'avis d'un spécialiste dans ce cas.

Il existe treize familles de vitamines, qui ont été classées dans deux catégories différentes. On a les vitamines liposolubles, donc celles qui peuvent se dissoudre dans les graisses, dont font partie les vitamines A, D, E et K. Dans la deuxième catégorie on trouve les vitamines hydrosolubles, donc celles qui peuvent se dissoudre dans l'eau. On fait référence ici aux vitamines C et celles du groupe B, à savoir B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, et B12. Contrairement à la première catégorie, celles-ci peuvent être stockées dans le corps mais

sont vite éliminées dans les urines. Alors que les premières peuvent être conservées dans le foie pour la vitamine A ou les tissus adipeux pour les D et E. Il faut donc faire attention au surdosage avec celles-ci. [*« C'est quand même dangereux, hein », dit Augustin dans La Grande Vadrouille.*]

Ah ben oui, je vous avais prévenus qu'on ne jouait pas avec les vitamines ! Mais alors, si on s'intéresse précisément qu'à la vitamine D, il faut savoir que son rôle est d'augmenter les concentrations de calcium et de phosphore dans le sang. C'est important pour éviter les troubles musculaires comme la tétanie, les convulsions, ou les problèmes osseux comme les fractures, l'ostéoporose et autres fragilités pas très marrantes. Comme je vous l'ai dit, le corps synthétise cette vitamine, mais ce qui est vraiment intéressant, c'est la façon dont ça se passe. Car, vous l'avez deviné, c'est en vous exposant au soleil que vous allez permettre à votre corps de fabriquer cette molécule ! Lorsque vous êtes au soleil, les rayons ultraviolets frappent votre peau. Ça vous permet notamment de bronzer, mais ça, j'en parle dans un autre épisode dédié. [*« C'est encore lui », dit Obélix dans Astérix et les Indiens.*] Eh oui ! Toujours est-il que dans le cas de la vitamine D, ce sont les UVB qui jouent le rôle le plus important. Lorsqu'ils entrent en contact avec notre peau, ils agissent sur un composé dérivé du cholestérol naturellement présent dans notre organisme : le 7-déshydrocholestérol. Au cours de cette réaction chimique, ce composé se transforme en cholécalciférol, mais l'aventure ne s'arrête pas là. Parce que cette nouvelle molécule est ensuite métabolisée par le foie en un composé baptisé calcifediol. Puis le calcifediol est transformé par les reins et le système immunitaire, et là on obtient... du calcitriol ! Autrement connu comme étant la forme active de la vitamine D ! C'est dingue quand même la complexité du labo qu'on a dans le corps ! Les médecins recommandent ainsi une exposition au soleil de 15 à 30 minutes deux fois par semaine pour avoir une bonne réserve de vitamine D. [*« À la radio ils ont dit qu'il pleuvait à New York », dit quelqu'un dans Usual suspects.*] Ouais, ben, pas qu'à New York...

Mais justement, comme on n'a pas toujours suffisamment de soleil pour recharger ses batteries, il existe des compléments que l'on peut prendre pour passer un hiver sans trop de carences. Dans ce cas, je vous invite à consulter un médecin pour déterminer le meilleur dosage pour vous. Il existe aussi plusieurs aliments qui permettent de recharger un peu votre stock de vitamine D, et d'autres vitamines en même temps. Par exemple, les poissons gras comme le saumon et les sardines, le jaune d'oeuf, mais aussi le chocolat noir, certaines céréales et produits laitiers enrichis en vitamine D, le beurre et les margarines, et d'autres encore. Le mieux reste tout de même de pouvoir s'exposer au soleil, sans se brûler non plus, donc avec la protection nécessaire, pour que votre peau puisse faire son travail avec les UV tranquillement. [*« Tu parles d'une cure ! », dit quelqu'un dans Buffet froid.*] On fait ce qu'on peut !

Et vous, vous avez d'autres idées reçues à debunker ? Envoyez-les nous sur les apps audio ou en vocal sur Instagram, et nous les inclurons dans de futurs épisodes. Pensez à vous abonner à Science ou Fiction et à nos autres podcasts pour ne plus manquer un seul épisode, et n'hésitez pas à nous laisser un commentaire et une note pour nous dire ce que vous en pensez et soutenir notre travail. A bientôt !