

Étude : la supplémentation en vitamine D réduit le risque de crise cardiaque

02/06/2024 // [Evangelyn Rodriguez](#) // **4,9K** vues

Mots clés : [#nutrition](#) , [médecine alternative](#) , [bonne santé](#) , [bonne médecine](#) , [bonne science](#) , [science de la santé](#) , [crise cardiaque](#) , [maladie cardiaque](#) , [santé cardiaque](#) , [remèdes naturels](#) , [santé naturelle](#) , [médecine naturelle](#) , [naturopathie](#) , [nutriments](#) , [prévention](#) , [recherche](#) , [vitamine du soleil](#) , [suppléments](#) , [vitamine D](#)





La vitamine D, communément appelée « vitamine du soleil », est une vitamine liposoluble que votre corps produit naturellement lorsque votre peau est exposée au soleil. Mais malgré la capacité de synthétiser cette vitamine, la carence en vitamine D reste un problème de santé courant dans le monde. En fait, aux États-Unis seulement, [42 % des adultes et 50 % des enfants](#) âgés de 1 à 5 ans souffriraient d'une carence en vitamine D. Environ 70 % des enfants âgés de 6 à 11 ans ont également un faible taux de vitamine D.

Une carence en vitamine D [entraîne de nombreux problèmes de santé graves](#) , comme l'hypocalcémie (faible taux de calcium dans le sang), l'hyperparathyroïdie (hyperactivité des glandes parathyroïdes), le rachitisme (fragilisation des os chez les enfants), l'ostéomalacie (os mous chez les adultes) et l'ostéoporose. C'est pourquoi il est essentiel d'obtenir suffisamment de vitamine D par l'exposition au soleil et par l'alimentation pour une santé optimale. Maintenir des niveaux sains de vitamine D vous aide non seulement à éviter les maladies mentionnées ci-dessus, mais selon une étude récente menée par des chercheurs australiens, cela pourrait également [contribuer à réduire votre risque d'événements cardiovasculaires majeurs, comme une crise cardiaque](#) .

La vitamine D et votre cœur

Les cellules de la couche supérieure de votre peau, appelées cellules épidermiques, contiennent naturellement de la provitamine D3 (7-déhydrocholestérol), le précurseur de la vitamine D3. Lorsque les rayons ultraviolets du soleil frappent votre peau, ils provoquent la conversion de la provitamine D3 en prévitamine D3, qui est ensuite [transformée en vitamine D3 avant d'être transportée vers le foie](#) . C'est dans le foie que la vitamine D3 subit une 25-hydroxylation pour former le calcifediol (25-OH-D), la principale forme circulante de vitamine D dans le corps humain. Ce

composé subit une autre [transformation dans vos reins pour former le calcitriol](#) (1,25-dihydroxyvitamine D), la forme active de la vitamine D.

Mais au-delà de vos reins, des recherches ont montré que votre système vasculaire est également un site de conversion du calcifédiol en calcitriol. En fait, les récepteurs de la vitamine D sont exprimés dans les cellules de tout votre système vasculaire, et [bon nombre de ces cellules expriment également l'enzyme 1 \$\alpha\$ -hydroxylase](#), qui peut transformer le calcifédiol en calcitriol. Cette forme active de vitamine D réduit non seulement l'inflammation, mais elle aide également à réguler le système rénine-angiotensine-aldostérone, qui est [responsable de la régulation de la pression artérielle et de la fonction cardiovasculaire](#). Ce rôle crucial de la vitamine D suggère qu'elle pourrait influencer les maladies cardiovasculaires (MCV).

Des études observationnelles ont montré une corrélation inverse entre les taux sanguins de calcifédiol et le risque de maladie cardiovasculaire, ce qui signifie que plus la concentration sanguine de 25-OH-D est élevée, plus le risque de maladie cardiovasculaire est faible. Pour explorer plus en détail cet avantage, des chercheurs australiens ont lancé l'essai D-Health afin de déterminer si [une supplémentation mensuelle en vitamine D peut améliorer les résultats de santé](#) et réduire l'incidence d'événements cardiovasculaires majeurs chez les personnes âgées de 60 à 84 ans. (Article connexe : [La supplémentation en vitamine D améliore la tension artérielle chez les enfants en surpoids](#).)

Les participants – au total 21 315 – ont été invités à prendre des doses mensuelles de 60 000 UI de vitamine D ou un placebo pendant cinq ans. Les personnes atteintes d'hypercalcémie, d'hyperparathyroïdie, de calculs rénaux, d'ostéomalacie ou de sarcoïdose, ainsi que celles prenant plus de 500 UI de vitamine D par jour, ont été exclues de l'étude. Sur les plus de 21 000 participants inscrits, 16 882 ont terminé la période d'intervention. Plus de 80 % ont déclaré avoir respecté le traitement (c'est-à-dire avoir pris leurs doses mensuelles) et 1 336 ont subi un événement cardiovasculaire majeur au cours de l'essai.

Après avoir analysé les données des participants concernant les admissions à l'hôpital et les décès liés à des événements cardiovasculaires majeurs, tels que les crises cardiaques, les accidents vasculaires cérébraux et la revascularisation coronarienne (une procédure visant à rétablir le flux sanguin vers le cœur), les chercheurs ont constaté que le taux d'événements cardiovasculaires majeurs était [inférieur de 9 % chez les participants prenant de la vitamine D](#) par rapport à ceux prenant un placebo. En particulier, les taux de crise cardiaque et de revascularisation coronarienne étaient plus faibles dans le groupe prenant de la

vitamine D, tandis qu'aucune différence n'a été observée pour les accidents vasculaires cérébraux entre les deux groupes.

Bien que les participants qui prenaient des médicaments pour le cœur avant même le début de l'essai présentaient les taux les plus faibles d'événements cardiovasculaires majeurs, les chercheurs ont précisé que l'influence de ces médicaments sur les résultats de l'étude n'était pas statistiquement significative. Ils ont souligné l'avantage potentiel d'une supplémentation en vitamine D pour réduire le risque d'incidents cardiaques graves, comme une crise cardiaque, et ont appelé à une évaluation plus approfondie du [rôle de la vitamine D dans le maintien de la santé cardiaque](#), en particulier chez les personnes âgées. (Article connexe : [Assurez-vous que vos niveaux de vitamine D sont optimisés, sinon vous pourriez souffrir d'une crise cardiaque](#).)

Autres bienfaits de la vitamine D pour la santé

Outre le fait de favoriser la santé cardiaque, le maintien de niveaux sains de vitamine D offre [de nombreux autres avantages pour la santé](#). En voici quelques-uns, selon la science :

- **Réduit le risque de sclérose en plaques.** Une analyse exhaustive des études menées auprès de la population a révélé que les niveaux de vitamine D [ont une incidence sur le risque de développer une sclérose en plaques](#) et modifient également l'activité de la maladie chez les patients atteints de cette maladie. Cela signifie que le maintien de niveaux sains de vitamine D pourrait vous aider à éviter cette maladie auto-immune invalidante.
- **Renforce l'immunité.** Selon une étude publiée dans la revue *Nutrients*, [presque toutes les cellules du système immunitaire possèdent des récepteurs de vitamine D](#), et la vitamine D influence les activités de diverses cellules immunitaires, telles que celles programmées pour combattre et détruire les agents pathogènes responsables des infections.
- **Favorise une humeur positive.** Une revue systématique et une méta-analyse d'essais cliniques randomisés ont révélé que [la supplémentation en vitamine D peut réduire les émotions négatives](#), en particulier chez les patients souffrant de troubles dépressifs majeurs et les personnes ayant de faibles taux de vitamine D.
- **Favorise la perte de poids.** Les faibles niveaux de vitamine D sont fréquents chez les personnes obèses. Selon une étude publiée dans *Clinical Endocrinology*, l'amélioration du statut en vitamine D des personnes obèses par le biais de suppléments oraux [peut aider à réduire leur poids corporel, leur masse](#)

[grasse et leur inflammation métabolique](#) , en particulier lorsqu'elle est associée à un régime amaigrissant sain.

[La vitamine D est un nutriment essentiel](#) qui contribue à votre santé et à votre bien-être général. Vous pouvez obtenir de la vitamine D en profitant du soleil (environ cinq à quinze minutes) tous les jours entre 10 h et 13 h. Selon les chercheurs, c'est [le meilleur moment pour une synthèse optimale de la vitamine D](#) avec un risque minimal de mélanome malin cutané. Vous pouvez également obtenir de la vitamine D à partir d'aliments comme les poissons gras, certains champignons (par exemple, les champignons blancs et crémini), les œufs, le fromage et le foie de bœuf, ou à partir de suppléments de haute qualité.

Regardez la vidéo suivante pour découvrir [comment la vitamine D3 peut sauver des vies](#) .

Cette vidéo provient de la [chaîne Dr. Robert Young sur Brighteon.com](#) .

Autres histoires connexes :

[Supplémentation en vitamine D : comment m'aidera-t-elle à améliorer ma santé ?](#)

[Comment la vitamine D favorise l'équilibre oxydatif, stimule la santé intestinale et combat l'inflammation.](#)

[La vitamine D prévient le diabète : ÉTUDE.](#)

[La vitamine D offre une protection significative contre le Covid-19, mais les États n'oseront pas imposer des mandats en matière de vitamine D.](#)

[La carence en vitamine D augmente la propagation des maladies.](#)

Les sources incluent :

[HealthMatch.io](#)

[MY.ClevelandClinic.org](#)

[StudyFinds.org](#)

[PubMed.NCBI.NLM.NIH.gov 1](#)

[UpToDate.com](#)

AHAJournals.org

Actualités-Medical.net

BMJ.com

Healthline.com

Lien.Springer.com

MDPI.com

Bibliothèque en ligne.Wiley.com 1

Bibliothèque en ligne.Wiley.com 2

PubMed.NCBI.NLM.NIH.gov 2

Brighteon.com