**La vitamine D2 vide nos réserves de vitamine D3**  
  
Lorsque vous prenez de la vitamine D2, cela réduit votre taux de vitamine D dans le sang !  
  
Vous obtenez donc le résultat inverse de l’effet recherché.  
  
Ce fait étonnant a été découvert par des chercheurs norvégiens. Ils se sont aperçus qu’en donnant 2000 UI de vitamine D2 par jour à des patients, le taux de vitamine D active (la vitamine D3) **chute de plus de 50 % en huit semaines**!!!  
  
Ils ont en revanche confirmé et heureusement que prendre de la vitamine D3 est la bonne chose à faire. Ceux qui avaient reçu 2000 UI par jour de vitamine D3 ont vu leur taux de vitamine D dans le sang doubler dans le même temps.

**La vitamine D2 entre dans le sang puis disparaît**

La vitamine D2, appelée *ergocalciférol* par les biochimistes, est une molécule structurellement proche de la vitamine D3.  
  
La différence est qu’elle n’est présente que dans le règne végétal, dans les champignons et levures principalement.  
  
Les études sur la vitamine D2 ont montré unanimement que, lorsque vous prenez de la vitamine D2, elle passe dans votre sang, mais, bizarrement, le taux de vitamine D dans le sang augmente peu, moitié moins que lorsque vous prenez la même quantité de vitamine D3.  
  
Cela veut dire qu’une grande partie de la vitamine D2 disparaît lorsqu’elle rejoint votre sang. C’est donc du temps et de l’argent perdu.

**La vitamine D1 n’existe pas**

Il existe plusieurs formes de vitamine D : D2, D3, D4, D5, D6, D7.  
  
La vitamine D1, par contre, n’existe pas. Elle désignait à l’origine une substance qui s’est avérée correspondre à un mélange de vitamine D2 et d’un composé proche qui n’a pas d’activité biologique connue, le lumistérol.  
  
Les autres formes de vitamine D correspondent à des dérivés de stérols dans le métabolisme des animaux. Les stérols sont des sortes de graisses.  
  
Mais la forme active de la vitamine D est la vitamine D3. C’est elle qui a des bienfaits physiologiques : contre le cancer, contre les maladies auto-immunes, contre les maladies inflammatoires de l’intestin. La vitamine D3 protège également contre les risques de fracture.

**Evitez l’Uvedose !**

Beaucoup de médecins prescrivent encore une ou deux ampoules d’Uvedose pour l’hiver.  
  
Ces ampoules contiennent 100 000 UI de vitamine D3.  
  
Mais l’effet de ces ampoules est brutal.  
  
Votre taux de vitamine D monte en flèche, puis redescend brusquement après 3 semaines. Selon une étude américaine, le taux baisse même plus bas encore que votre taux initial au bout de 28 jours.  
  
Les petites doses quotidiennes sont donc préférables. Prendre 1500 à 4000 UI par jour de vitamine D3 permet de reproduire l’effet d’une exposition modérée directe au soleil.  
  
De plus, l’Uvedose contient des excipients douteux comme le buthylhydroxytoluène (E321), un conservateur possiblement cancérigène et de la saccharine, un édulcorant interdit au Canada depuis 1977.  
  
Dangereuses ou non, ces substances ont un point commun : elles n’ont rien à faire dans un complément alimentaire de vitamine D.

**Pas de risque de surdose**

4000 UI par jour représente 20 fois la dose quotidienne de vitamine D recommandée en France !  
  
Et pourtant, vous ne risquez strictement aucune surdose, même si vous prenez énormément de soleil (les rayons du soleil sur la peau entraînent une production naturelle de vitamine D).  
  
En effet, notre corps possède un mécanisme de régulation très efficace. Il cesse de produire de la vitamine D quand il en a assez.  
  
Et pour réussir à provoquer des effets indésirables liés à un excès de vitamine D, il faudrait prendre 40 000 UI de vitamine D3, soit encore dix fois plus, tous les jours pendant de nombreux mois.  
  
En revanche, le risque de manquer de vitamine D est très important si vous n’en prenez pas en complémentation nutritionnelle.

**Un peu plus de vitamine D, beaucoup moins de risques de maladie**

Je rappelle que chaque petite augmentation de votre taux sanguin de vitamine D contribue à réduire fortement le risque de maladies les plus variées.  
  
Si vous êtes carencé (avec moins de 10 ng/ml de vitamine D), ce qui arrive chez les personnes qui sortent peu de chez elles, ou sortent très couvertes, voici comment évoluera votre risque de maladie :

* avec un taux de 30 ng/ml, le risque d’asthme est diminué de 63 % ;
* avec un taux de 32 ng/ml, le risque d’infarctus est abaissé de 50 % ;
* avec un taux de 35 ng/ml, le risque d’hypertension est diminué de 78 % ; celui de grippe saisonnière diminue de 83 % ;
* avec un taux de 40 ng/ml, le risque de fracture de fatigue est diminué de 50 % ;
* avec un taux de 45 ng/ml, le risque d’ostéoporose et de tous types de fractures est diminué de 50 % ;
* avec un taux de 50 ng/ml, le risque de diabète de type 1 est réduit de 71 % ;
* avec un taux de 65 ng/ml, le risque de cancer du sein est diminué de 83 % ;
* avec un taux de 70 ng/ml, le risque de cancer du côlon est diminué de 80 % ;
* avec un taux légèrement supérieur à 70 ng/ml, le risque de sclérose en plaques est diminué de 80 % ;
* avec un taux de 75 ng/ml, on observe une diminution de 50 % du risque de leucémie, de 65 % du risque de cancer du pancréas, de 66 % du risque de cancer de la vessie, de 67 % du risque de cancer de l’endomètre, de 75 % du risque de cancer du sein !!

Rendez-vous compte !  
  
Ces cancers abominables, qui infligent des souffrances inouïes, laissent seuls des veufs, des veuves, des orphelins, ruinent notre système de santé, font peser sur la tête de chacun de nous une menace lancinante.  
  
Vous pouvez en réduire le risque de 50, 60, 80 et même 83 % avec quelques gouttes de vitamine D chaque jour !!!  
  
Une vitamine D qui ne coûte presque rien ! Vous n’avez même pas à avaler de comprimé ou de pilule qui se coince dans la gorge ! Cinq gouttes sur la langue et c’est passé.  
  
Et en prime, vous diminuez votre risque de toutes les autres maladies citées ci-dessus.  
  
Pour moi, il faut être fou pour ne pas le faire. Se dire qu’on préfère se laisser aller, et tant pis pour les souffrances futures, tant pis pour nos amis, nos parents, nos enfants.  
  
Et pourtant, il faut bien le reconnaître, seule une petite partie de la population suit ce conseil de santé pourtant évident, qui devrait être enseigné dans les maternelles.

**Les aliments enrichis en vitamine D**

La faute en revient largement aux industriels de l’agro-alimentaire qui vendent des céréales, du lait, des produits variés « enrichis en vitamine D ».  
  
Les gens sont persuadés qu’ils peuvent ainsi couvrir leurs besoins sans prendre de complément alimentaire.  
  
C’est idiot.  
  
La législation interdit les doses significatives de vitamine D dans l’alimentation. En France, les industriels n’ont pas le droit  de mettre plus de 200 UI de vitamine D3 par portion dans un aliment donné.  
  
Quand on compare cela à notre besoin quotidien, on comprend bien qu’il s’agit d’une goutte d’eau dans l’océan, qui n’a aucun impact sur notre niveau de vitamine D.  
  
Le « minimum syndical », c’est la vitamine D3. Alors n’attendez pas de tomber malade et de vous retrouver dans un protocole de traitement lourd !  
  
À votre santé !  
  
Jean-Marc Dupuis

P.S. : pour nos grands-mères et leurs os pensez également à la vitamine K2.

Rappel : les vitamines D et K sont liposolubles comme les A et E, pensez à les prendre en consommant un aliment gras !