**L’AFP alerte enfin le grand public sur les dangers du manque de vitamine D**

Il était temps. L’Agence France Presse a publié le 10 novembre 2015 une information sur la nécessité d’un bon taux de vitamine D contre les accidents cardiaques.

Cette information est connue de très longue date des personnes s’intéressant à la santé naturelle. Toutefois, il est rarissime dans la grande presse que soient évoquées contre les maladies cardiaques d’autres solutions que la simple abstention de tabac, de graisses alimentaires, et bien sûr les médicaments et la chirurgie.

En outre, lorsque la vitamine D est évoquée, c’est en général pour en dénoncer les prétendus risques du surdosage qui n’existent pourtant qu’à des doses dépassant mille fois la dose conseillée (difficiles à atteindre).

L’AFP signale qu’un taux de vitamine D inférieur à 15 ng/mL augmente le risque d’accidents cardiovasculaires graves (infarctus, maladies coronariennes, défaillances rénales) et de décès de 35 %.

Toutefois, l’AFP indique de façon erronée que des teneurs supérieures à 15 ng/mL sont suffisantes. Cette information est évidemment contraire aux données scientifiques actuelles sur le sujet. On sait que le taux minimal pour une bonne santé générale de vitamine D se situe à 30 ng/mL [2]. Pendant les mois d’hiver, un tel taux ne peut être atteint qu’avec un bon complément alimentaire de vitamine D pris quotidiennement (minimum 4000 UI par jour).

J.M. DUPUIS

# *Le 7 août 2014 l’AFP déclarait également :*

# **Une carence en vitamine D liée à un risque accru d'Alzheimer et de démence.**

*Vous pourrez lire dans les articles concernant la vit. D, après les risques à très bas niveau de l’AFP, l’avantage d’un bon niveau !*