**Une nouvelle vertu inattendue de la vitamine D**

La vitamine D est connue pour avoir de nombreux bienfaits. Pourtant, une nouvelle vertu pour le moins inattendue vient de se rajouter à la liste : elle pourrait en effet combattre l’impuissance !   
  
Les troubles érectiles peuvent gâcher la vie et empêcher une vie sexuelle épanouie. Les personnes sujettes aux dysfonctions érectiles connaissent souvent une perte de confiance : ces troubles qui minent le moral peuvent décourager les hommes à la longue si aucune mesure n’est prise. Si ce sujet sensible est rarement abordé, il concerne pourtant de nombreux hommes, et donc de couples. En France, on estime à 30 % la proportion d'hommes atteints de dysfonction érectile entre 30 et 69 ans [4].   
  
La vitamine D était déjà soupçonnée d’augmenter le taux de testostérone chez les hommes, mais aucune preuve du lien de causalité n’avait été jusqu’ici établie.   
  
Une étude [5] publiée ce mois-ci prouve que la vitamine D serait également un excellent booster de libido : une augmentation du taux de vitamine D par une supplémentation adéquate élèverait le taux de testostérone et diminuerait les problèmes érectiles.   
  
L’étude se base sur un échantillon de 102 patients masculins âgés de 35 à 64 ans et souffrant d’une déficience en vitamine D (niveau inférieur à 30 ng/ml). Ces participants se sont vu administrer une dose initiale d’Ergocalciferol, une solution buvable contenant de la vitamine D à haute concentration (5 600 000 IU/1,5 ml) puis ont suivi un régime spécifique à haute teneur en vitamine D pendant 12 mois.   
  
Les résultats montrent une relation statistiquement significative entre l’augmentation du niveau de vitamine D et l’augmentation du niveau de testostérone chez les patients ayant suivi le traitement. Les niveaux de vitamine D ont triplé et les niveaux de testostérone sont passés de 12,46 nmol/l à 15,99 nmol/l alors que la fonction érectile, mesurée via un questionnaire et donnant un score IIEF (*International Index of Erectile Function*), est passée de 13,88 à 20,25.   
  
Cette étude montre donc qu’il existe bel et bien un lien de causalité entre les traitements à base de vitamine D, le niveau d’hormones sexuelles telles que la testostérone et une amélioration de la fonction érectile chez les hommes présentant un manque de vitamine D.   
  
Si des médicaments contre l’impuissance existent, ils ne soignent pas pour autant la source du problème et peuvent avoir de nombreux effets secondaires allant jusqu’à la mort. La vitamine D est donc un remède naturel et efficace pour régler ces troubles. De plus, on peut en trouver facilement dans de nombreux aliments ou sous forme de compléments alimentaires : au plaisir !

*Article de Club Santé Innovation*

[4] [La vitamine D liée à la fonction sexuelle](http://clic.sante-nature-innovation.fr/t/EQ/AAQ6_g/AARU8Q/AAUyDw/E68/AAQQ9Q/AQ/qZ4_)  
[5] [Vitamin D treatment improves levels of sexual hormones, metabolic parameters and erectile function in middle-aged vitamin D deficient men](http://clic.sante-nature-innovation.fr/t/EQ/AAQ6_g/AARU8Q/AAUyDw/E68/AAQQ9g/AQ/6C8d)