**URGENT**(Fin février - mars) **: à propos de votre vitamine D**

Nous sommes au creux de l’hiver et il y a un gros risque pour que vos réserves de vitamine D soient au plus bas.

En ce moment, nous sommes tous confrontés à ce danger. Notre temps d’exposition au soleil est réduit au minimum et notre corps ne peut plus fabriquer suffisamment de vitamine D.

Mais à partir de 50 ans, le risque de carence s’aggrave encore car le vieillissement de la peau fait que l’on synthétise 4 fois moins de vitamine D qu'une personne jeune.

Cette carence peut avoir de graves conséquences et j’ai justement une information capitale à vous communiquer à ce sujet.

**Des bienfaits nombreux et spectaculaires**

La vitamine D influence 229 gènes du génome humain, ce qui expliquerait qu'une carence en cette vitamine peut être à l'origine de nombreuses maladies.

Aux États-Unis, une association de scientifiques rassemblant les plus grands experts de la vitamine D a établi une liste impressionnante des maladies que vous pourriez éviter par le simple fait de maintenir un bon taux de vitamine D dans votre organisme. Ils ont par exemple calculé qu'avec un bon taux de vitamine D situé entre 50 et 75 ng/ml, vous obtenez les bienfaits suivants  :

* votre risque de cancer baisse d'au moins 50% : cancer du sein (-83%), du côlon (-80 %), du pancréas (-65%), de la vessie (-66%), de l'endomètre (-67%), du rein (-75%) ;
* votre risque de maladie cardiovasculaire baisse d'au moins 50% : infarctus (-50%), hypertension artérielle (-78%) ;
* votre risque d'ostéoporose et de tous les types de fractures baisse de 50% ;
* votre risque de grippe saisonnière baisse de 83% ;
* votre risque d'asthme baisse de 63% ;
* votre risque de diabète de type 1 baisse de 71%.

Au total, vous divisez par deux le risque de mourir trop tôt à cause d’une maladie que vous pourriez éviter. C'est ce que démontre une grande étude parue en juin 2014 dans le *British Medical Journal* et qui lie des taux bas de vitamine D à une augmentation de la mortalité de 57%, toutes causes confondues.

Malgré son importance pour rester en bonne santé, très peu de personnes ont un taux de vitamine D suffisant. Pour attirer l'attention des autorités, des médias et du grand public, des spécialistes comparent cette situation à une épidémie mondiale.

Pour bénéficier des effets d'un bon niveau de vitamine D sur votre santé, vous devez viser un taux de vitamine D dans votre plasma supérieur à 50 ng/ml.

Au moins 9 Français sur 10 manquent de vitamine D. Plus d'un Français sur quatre (27%) est même en déficit sévère avec un taux inférieur à 12 ng/ml !

Ces déficits sévères concernent souvent les personnes de plus de 50 ans qui synthétisent 4 fois moins de vitamine D qu'une personne jeune, à exposition comparable, à cause du vieillissement de la peau. Une personne âgée sortant peu sera presque automatiquement carencée.

**Mieux vaut prendre un peu de vitamine D chaque jour**

Pour bien vous supplémenter en vitamine D, il est recommandé d’en prendre régulièrement et tout au long de l’année, même pendant l’été car cela vous permettra de constituer des réserves plus importantes en préparation de l’hiver. TOUJOURS EN ASSOCIATION AVEC UN CORPS GRAS, sur un morceau de pain beurré ou une cuillérée d’huile de colza ou de nigelle, *par contre* *dans un verre d’eau, c’est le verre qui est traité, la Vit. D restant sur sa paroi !*
Par ailleurs, vous devez **éviter les ampoules UVEDOSES** qui vous envoient d'un coup jusqu'à 200 000 UI, ce qui revient à prendre un mois de soleil en pleine figure en l'espace de quelques secondes. Non seulement ce n'est pas physiologique, car nous fabriquons un peu de vitamine D chaque fois que nous nous exposons au soleil, mais c'est également moins efficace qu'une prise plus modérée et sur le long terme car votre organisme peine à utiliser et stocker cette arrivée massive de vitamine D. **Les études montrent une élévation du taux de vitamine D les 15 premiers jours pour s’effondrer ensuite et revenir à la valeur initiale au bout de 3 semaines, la chute se poursuivant ensuite.**

**Voici la courbe de l’évolution de la vitamine D prise par ampoules UVEDOSES :**

**Jour : 0 15 21 Taux de vitamine D**