

---

# LA VITAMINE D

---

## UNE PATISSERIE EN ADEQUATION AVEC VOS BESOINS NUTRITIONNELS !

N'en déplaise aux cassandre et autres détracteurs de tous poils, notre production pâtissière est adaptée à vos besoins nutritionnels.

Les autorités compétentes en matière de nutrition mettent régulièrement à jour des recommandations de consommation des nutriments. Les toutes dernières recommandations de l'Anses montrent que des carences concernent globalement la population française. Il s'agit en l'occurrence de la vitamine D.

Cette vitamine joue, entre autre, un rôle majeure dans l'immunité... Pour ces deux raisons, nous vous proposons d'aller à la découverte de cette vitamine...

## QUID DE LA VITAMINE D ?

La vitamine D est dite liposoluble, c'est-à-dire contenue principalement dans les matières grasses. Une autre source existe, « autre qu'alimentaire », de par l'ensoleillement et son influence sur la peau...

## LA VITAMINE D « ALIMENTAIRE »

Deux substances sont dites « précurseurs » de la vit D, pour l'homme :

- Pré-vitamine D 2 ou ergocalciférol.
  - Synthétisée par les plantes : champignons, levures, cacao, céréales, algues...
- Pré-vitamine D 3 ou cholécalciférol.
  - Source animale : lait, beurre, œuf, fromage, poissons gras (saumon, sardines, harengs, maquereaux), foie.

## LA VITAMINE D « DUE À L'ENSOLEILLEMENT »

- Pré-vitamine D 3.

- 
- Synthétisée, au niveau de la peau, grâce aux rayons du soleil (rayonnements ultraviolets B).

Les formes D2 et D3 sont converties en « vraie » vitamine D, soit la forme sous laquelle elle circule dans le sang et est active dans l'organisme.

Nb : A dose équivalente la D3 est deux fois plus efficace que la forme D2.

## ROLES ET CARENCES

La vitamine D joue un rôle dans la minéralisation osseuse, le tonus musculaire et moultes autres... Dont un dans l'immunité. Si l'on ne peut pas vraiment « booster » l'immunité par l'alimentation, on peut lui offrir tous les outils de lutte, quand une infection se présente...

Les carences se manifestent par de la déminéralisation, fatigue, faiblesse, d'anémies, voire des dépressions, infections respiratoires...

Le médecin prescrit la consommation de vitamine D, notamment sous forme d'ampoule, dès lors qu'il le juge nécessaire. Le plus souvent pour des personnes susceptibles d'être en carence : nouveau-nés, femmes enceintes, personnes âgées...

## BESOINS :

Les besoins sont estimés (il y a des différences entre individus) globalement à :

- 5 à 15 microgrammes (ou 200 UI) par jour. Selon cette répartition :
  - 60 % par l'ensoleillement
  - 40 % par l'alimentation

Si les apports alimentaires sont parfois difficiles à assurer, il en est de même pour ce qui concerne l'exposition à l'ensoleillement (périodes de l'année, expositions...).

## Importance de l'alimentation / Qui n'a pas entendu parler de l'huile de foie de morue ?

Les apports végétaux sont négligeables. Les vrais apports sont d'origine animale. Les générations précédentes ont connu la redoutable épreuve de la consommation de l'huile de foie de morue. Consommation systématique, à titre préventif, pour compenser des apports déjà insuffisants. Pour mémoire, l'huile de foie de morue contient 250 microgrammes de vitamine D3 pour 100 grammes. Il suffisait

---

finalement d'un petit effort pour un grand bien... Il existe de l'huile de foie de morue désodorisée, voire parfumée...Il ne faut pas cependant oublier que cette huile est très riche en oméga 3 et vitamine A. Cette dernière peut se trouver en surdosage. Il est donc indiqué d'en parler avec son médecin avant de consommer l'huile de foie de morue. Même démarche à appliquer quant au recours à des compléments alimentaires.

Les omnivores, les fléxitariens et les végétariens qui consomment notre pâtisserie n'ont pas de soucis à se faire. Nos productions proposent de réels apports en vitamine D. Pour les végans, une supplémentation semble s'imposer.

## SOURCES

<https://www.anses.fr/fr/content/vitamine-d-pourquoi-et-comment-assurer-un-apport-suffisant>

[https://www.google.com/search?q=La+vitamine+D&source=lmns&bih=638&biw=1039&client=safari&hl=fr&sa=X&ved=2ahUKEwj3il-x-sT0AhWPxuAKHaReCxwQ\\_AUoAHoECAEQAA](https://www.google.com/search?q=La+vitamine+D&source=lmns&bih=638&biw=1039&client=safari&hl=fr&sa=X&ved=2ahUKEwj3il-x-sT0AhWPxuAKHaReCxwQ_AUoAHoECAEQAA)