



Les Canadiens sont à risque en raison de faibles quantités de vitamine D

La vitamine D est un élément nutritif vital. Nous obtenons la vitamine D dont nous avons besoin des rayons du soleil. C'est pourquoi elle est surnommée « la vitamine du soleil ». Malheureusement, deux problèmes importants empêchent la plupart des Canadiens d'absorber des quantités suffisantes de vitamine D. Premièrement, les préoccupations courantes au sujet des effets nocifs de l'exposition aux rayons du soleil signifient que les Canadiens ont tendance à limiter les périodes qu'ils passent au soleil. Deuxièmement, le Canada est un pays nordique qui bénéficie d'un ensoleillement direct très limité pendant les mois d'hiver. Les experts en santé croient que jusqu'à 80 % des Canadiens n'absorbent pas suffisamment de vitamine D pendant les mois d'hiver, soit d'octobre à mars¹. Cité dans The Globe and Mail, le Dr Rohan Gunasingham a déclaré : « À partir d'aujourd'hui [octobre], si vous êtes à Toronto, vous pouvez oublier tout ça. Vous ne pourrez pas produire de la vitamine D même si vous allez à l'extérieur sans porter de vêtements². »

L'absorption insuffisante de vitamine D est associée à des maladies graves

Comment pouvons-nous veiller à absorber de quantités suffisantes de vitamine D? Des études indiquent que l'ingestion de suppléments de vitamine D, en particulier la vitamine D³, est un moyen efficace d'obtenir les quantités de vitamine D dont nous avons besoin³.

Les coûts d'une absorption insuffisante de vitamine D sont élevés. Des faibles quantités de vitamine D sont associés à ce qui suit :

- plus d'une douzaine de genres de cancer, y compris le cancer du sein, de la prostate, du colon, du pancréas, des ovaires et des intestins⁴;



- une faible densité osseuse et une absorption médiocre du calcium¹²;
- les troubles affectifs saisonniers pendant les mois d'hiver qui se traduisent par une énergie faible et un état d'esprit déprimé¹⁴;
- une insuffisance cardiaque congestive⁹;
- des maux de dos, des douleurs musculaires et une inflammation douloureuse des articulations, en particulier chez les personnes âgées⁵;
- une incidence accrue des chutes chez les personnes âgées⁵.

De quelle quantité de vitamine D avez-vous besoin?

Des études récentes suggèrent que 1 000 UI de vitamine D par jour sont nécessaires pour prévenir des maladies graves, bien qu'on commence à examiner des données démontrant que des quantités supérieures à 1 500 UI peuvent être appropriées^{3,4}. Santé Canada recommande une limite de 1 000 UI par jour, tandis que la National Academy of Sciences des États-Unis établit une limite supérieure de consommation de vitamine D à 2 000 UI par jour. Des quantités supérieures à 2 000 UI peuvent se traduire par une absorption de calcium excessive, qui peut causer des problèmes au foie et aux reins⁶.

Pour optimiser les effets de prévention des maladies graves offerts par la vitamine D, on a suggéré qu'il était préférable d'ingérer la vitamine D séparément de la vitamine A (rétinol) en raison des effets de dilution des bienfaits de la vitamine D⁷. Les vitamines A et D sont souvent combinées dans les multivitamines.

Des études indiquent que la plupart des Américains n'absorbent que 320 UI par jour et que les Canadiens bénéficient d'un ensoleillement plus faible encore en raison de notre emplacement nordique³.

Nouvelles au sujet des études sur la vitamine D

On dirait qu'il ne s'écoule pas une semaine sans que de nouvelles études sur la vitamine D fassent les manchettes dans les médias. Voici un résumé des récentes études et manchettes sur la vitamine D.

- Selon une étude de l'université de la Californie à San Diego, la consommation de vitamine D est associée à une réduction de 50 % du risque de cancer du sein³.
- Un rapport publié dans le Journal of Pathology suggère que la vitamine D peut ralentir la progression du cancer du sein en prévenant la multiplication des cellules cancéreuses⁸.
- Selon une étude menée au Mount Sinai Hospital à Toronto, l'exposition aux rayons du soleil producteurs de vitamine D affiche une corrélation avec une réduction de 25 % à 45 % du risque de cancer du sein³.
- La vitamine D est un anti-inflammatoire efficace qui peut être utilisée pour le traitement de l'insuffisance cardiaque congestive⁹.
- La vitamine D provenant du soleil accroît la longévité des patients cancéreux, y compris ceux qui souffrent du cancer du poumon¹¹.
- Un étude d'ensemble de la Harvard School of Public Health indique que les personnes dont l'absorption de vitamine D était élevée avaient réduit leur taux d'incidence du cancer de 17 % et le taux des décès dus au cancer de 29 %⁴.
- La vitamine D peut réduire le risque de diabète de type 2¹³.
- Les universités Northwestern et Harvard indiquent une réduction de 43 % du risque de cancer du pancréas chez les personnes qui absorbent des quantités suffisantes de vitamine D⁷.
- Comme semble l'indiquer une étude récente de la Vrije Universiteit d'Amsterdam, les personnes âgées qui manquent de vitamine D sont plus susceptibles de faire une chute que celles qui consomment suffisamment de vitamine D. Les chutes sont une cause importante de décès chez les personnes âgées⁵.
- La vitamine D empêche le développement des tumeurs en facilitant le développement adéquat des cellules et en empêchant les vaisseaux sanguins d'alimenter les tumeurs^{7,8,10}.
- La vitamine D participe à la lutte contre les troubles affectifs saisonniers. Certaines études ont démontré que l'ingestion de suppléments de vitamine D est plus efficace que la thérapie par la lumière pour réduire les symptômes de la dépression saisonnière¹⁴.

VITAMINE D : l'avis des experts

« Je suis passé d'un sceptique au sujet du rôle de la vitamine D dans la prévention du cancer à un croyant dans ses effets bénéfiques », déclare le Dr Len Lichtenfeld, médecin chef adjoint, American Cancer Society.⁷

La formule de vitamine D canadienne de qualité supérieure!

Vitamine D Supreme

Bon nombre de Canadiens ont une carence en « vitamine du soleil » — en particulier pendant les mois d'hiver. Cela se traduit par un risque accru d'affaiblissement des os, d'inflammation et de maladies graves. La vitamine D Supreme contient de la Bioperine® pour une absorption supérieure et des bioflavonoïdes rouges pour un effet rehaussé.



Posologie :

Adultes : prendre un comprimé par jour ou selon les instructions d'un professionnel de la santé.

Ingrédients complémentaires Supreme

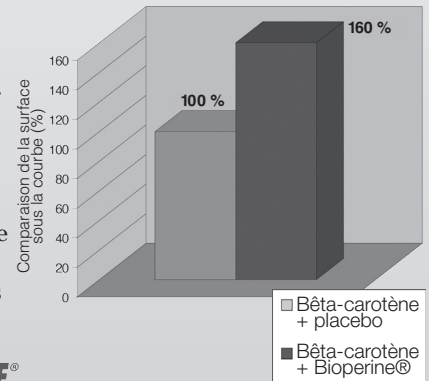
La vitamine D Supreme de Health First® contient les mêmes bioflavonoïdes rouges puissants que les produits Flavin7®.



Absorption Supreme

La vitamine D Supreme contient de la Bioperine®, qui a démontré son efficacité pour accroître l'absorption des vitamines liposolubles.

Comparaison de la surface sous la courbe à la suite de l'absorption d'un supplément (%)



Vitamine D Supreme

Chaque comprimé contient :

Vitamine D3 (cholécalférol).....	1 000 UI / 25 mcg
Bioflavonoïdes rouges.....	25 mg (extraits de peau de raisin rouge biologique, de graines de sorgho, de pépins de mûres sauvages, de peau de cerise noire, de pépins de cassis, de pépins de groseilles rouges, de peau de prune et de peau de pomme)
Extrait de graines de poivre noir Bioperine®	5 mg (normalisé pour contenir 95 % de pipérine)

BIOPERINE®



Une autre façon d'obtenir votre dose quotidienne de vitamine D et d'acides gras oméga 3! Huile de foie de morue Supreme avec vitamine D — L'ultime complément alimentaire hivernal

L'huile de foie de morue contient naturellement tous les éléments nutritifs nécessaires pour la santé pendant toute l'année, et particulièrement pendant les mois d'hiver. Elle favorise l'entretien et le soutien de la santé cardio-vasculaire, l'entretien de la fonction immunitaire et le développement et l'entretien des os.

L'huile de foie de morue Supreme avec vitamine D de Health First® :

- est testée pour la qualité, la puissance et la sécurité selon les exigences du programme IFOS (International Fish Oil Standards);
- est originaire de la Norvège et distillée au niveau moléculaire;
- est fortifiée pour donner une dose totale de 1 000 UI de vitamine D par cuillerée à thé;
- contient de la vitamine A pour la santé de la fonction immunitaire et d'importants acides gras oméga 3 (EPA et DHA);
- a bon goût grâce à son arôme naturel de citron.



Les produits Health First^{MC} sont offerts exclusivement par

RÉFÉRENCES

1. « Winter robs Canadians of essential Vitamin D », www.ctv.ca, 16 octobre 2006.
2. Mittlestaedt, Martin, « Get your sunshine vitamins », Globe & Mail, 14 octobre 2006.
3. « Vitamin D lowers risk of breast cancer, study says », Associated Press, 4 avril 2006.
4. « Low Vitamin D Levels Associated With Increased Total Cancer Incidence », www.medicalnewstoday.com, Journal of the National Cancer Institute, 2006, 98, p. 451-459.
5. « Vitamin D and the risk of falling over », www.channelnewsasia.com, 3 octobre 2006.
6. « Vitamin D can lower cancer risk », <http://news.bbc.co.uk/1/hi/health/4563336.stm>.
7. « Vitamin D lowers risk of pancreatic cancer in study », Associated Press, 10 octobre 2006.
8. « Vitamin D may slow breast cancer », www.cbsnews.com, Journal of Clinical Pathology, 17 octobre 2006.
9. « Low vitamin D status: a contributing factor in the pathogenesis of congestive heart failure », université de Bonn, J Am Coll Cardiol, 1er janvier 2003, 41(1), p. 105-112.
10. « Cancer Survival Tied to Season of Diagnosis, Sunlight Exposure », Reuters Health, 10 octobre 2006.
11. International Journal of Cancer, 2006, 119, p. 1530-1536.
12. « Vitamin D could cut elderly falls », <http://news.bbc.co.uk/2/hi/health/4247995.stm>.
13. « Sunshine vitamin may ward off breast cancer », MSNBC News Services, 11 mai 2006.
14. Gloth, F. M. 3rd, Alam, W. et Hollis, B., The Department of Medicine, The Union Memorial Hospital, Baltimore (Maryland), 21218-2895, États-Unis, J Nutr Health Aging, 1999, 3(1), p. 5-7.