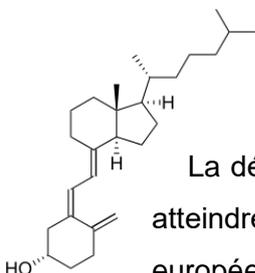


## Pourquoi la vitamine D nous protège...



La déficience en vitamine D n'est pas rare, et elle pourrait atteindre jusqu'à la moitié de la population française ou européenne. Avec des conséquences possibles sur la santé osseuse, la force musculaire, l'immunité, le déclin cognitif, voire certains cancers... Le Fonds français pour l'alimentation et la santé vient de publier une synthèse [1] qui nous dit tout sur cette précieuse vitamine. Et rappelle quelques recommandations pratiques sur son bon usage.



D'après les dernières estimations réalisées il y a quelques années, un milliard de personnes dans le monde présentaient un déficit avéré en vitamine D. Plus de la moitié des jeunes adultes en bonne santé étaient en situation de déficience. En France, l'insuffisance pouvait concerner 43 à 50 % des adultes et jusqu'à 80 % des seniors. Près d'un quart des personnes âgées et des adolescents seraient en véritable carence. Ce qui est un réel problème de santé publique...

### Ce qu'on risque quand on en manque

**La vitamine D est d'abord essentielle pour la croissance, pour la minéralisation osseuse** et pour son maintien au long de la vie. La carence s'accompagne d'une diminution de la densité osseuse, d'une augmentation de la



vitesse de renouvellement osseux et d'une augmentation de l'incidence des fractures. Manquer de vitamine D augmente aussi la faiblesse musculaire, diminue les aptitudes physiques, la vitesse de marche et l'endurance chez les personnes âgées.

**La vitamine D est aussi un modulateur des défenses immunitaires de l'organisme.** Elle a des effets favorables sur le cerveau et la cognition. Les déficiences ou les carences en vitamine D semblent de plus en plus faire partie des facteurs de risque de maladie neuro-dégénérative ou psychiatrique. De même elles pourraient augmenter le risque de maladies inflammatoires et auto-immunes, ainsi que de certains cancers.

Pour la population générale, on considère qu'il y a insuffisance d'apport pour des taux sanguins de 25 (OH)D inférieurs à 20 ng/ml, et qu'il y a carence pour des taux inférieurs à 10-12 ng/ml. Le taux

correct se situe entre 20 et 50 ng/ml. Mais en cas d'ostéoporose, de malabsorption digestive, d'insuffisance rénale, ou tout simplement chez les personnes âgées fragiles, l'insuffisance commence avec des taux inférieurs à 30 ng/ml, la carence en-dessous de 20 ng/ml. Et les taux corrects se situent plutôt alors entre 30 et 60 ng/ml.



### Comment s'assurer des apports suffisants

La principale source de vitamine D est l'exposition raisonnable à la lumière naturelle. Les UVB fabriquent de la vitamine D au niveau de la peau et peuvent en fournir jusqu'à 80-90 %. **En France, il suffirait de s'exposer les mains, les avant-bras et le visage pendant un petit quart d'heure, entre 11 h et 14 h, deux à trois fois par semaine, du mois de mars ou avril au mois d'octobre, pour couvrir les besoins en vitamine D d'un adulte en bonne santé.**

Entre novembre et février, le climat français ne permet pas la fabrication de vitamine D, mais cette fabrication n'a pas besoin d'être régulière car la vitamine se stocke pendant plusieurs mois dans l'organisme. Il faut donc en synthétiser suffisamment aux périodes d'ensoleillement maximal. L'alimentation peut servir d'appoint : dans la population française, le poisson, les œufs, le fromage et le beurre sont les principales sources alimentaires de vitamine D.



En cas d'apports insuffisants, de maladies liées à une déficience, ou tout simplement chez les personnes âgées (dont la capacité à synthétiser la vitamine D sous l'effet des rayons solaires est diminuée) des aliments enrichis (laitages, huiles, céréales) peuvent être conseillés et des suppléments prescrits si nécessaire. L'objectif est de ne jamais être en manque !

### Références

1. Vitamine D. Etat des lieux établi par le Fonds français pour l'alimentation et la santé. Mars 2016.
2. McDonnell SL, et coll. Plos One 2016. DOI : 10.1371/journal.pone.0152441.

**SOURCE :** Centre de Recherche et d'Information Nutritionnelles

## MENUS EQUILIBRES DE LA SEMAINE

1,5 L d'eau par jour ! Tout au long de la journée, pensez à boire journée, pensez à boire.

	Déjeuner	Diner
<b>Lundi</b>	Melon Saumon vapeur Semoule et ratatouille Yaourt vanille	Pizza thon/tomates « maison » Salade verte Abricots
<b>Mardi</b>	Taboulé Steak Haricots verts Fromage blanc Fraises	Salade composée à base de lentilles, tomates, oignons et jambonneau. Fromage de chèvre Pastèque
<b>Mercredi</b>	Papillote de poisson aux petits légumes Riz basmati Petits suisses Cerises	Blanc de poulet Aubergines grillées Pain et comté Compotée de pomme à la cannelle
<b>Jeudi</b>	Foies de Lapin poêlés Tomates provençales Boulogour <b>Pana cotta vanille melon</b>	Salade de pâtes « à la grec » : Concombre, tomates, feta, olives, herbes de Provence Yaourt nature Orange
<b>Vendredi</b>	Tranches de pain avec jambon et mozzarella au four Salade de crudités Pêche	Filet de lieu Brocolis Purée de pommes de terre maison Fromage blanc au coulis de pêche
<b>Samedi</b>	Brochette de veau Flageolets Carottes Fromage de brebis Boules de sorbet citron	Saumon fumé <b>Pancakes de courgettes et ricotta</b> Salade verte Salade de fruits frais
<b>Dimanche</b>	Salade de crudités et quinoa <b>Nuggets de poulet maison</b> Salade verte Faisselle 3% Framboises	Flan de légumes Salade de mâche Nectarine

### Pancakes de courgettes et ricotta

#### Ingrédients (pour 2 personnes)

- 1 Courgette (200 g)
- 2 Œufs entiers
- 80g de Ricotta
- 2 CS d'Huile d'olive
- 2 CS de Fécule de maïs (20 g)
- 12 feuilles de menthe verte
- 1 cc rase de Curry en poudre. Sel, Poivre blanc



#### Préparation

Râper la courgette. Mélanger les œufs, la ricotta, le sel, le curry et le poivre. Ajouter la courgette râpée. Ajouter la menthe ciselée. Faire chauffer une poêle, ajouter l'huile et verser des petites louches de préparation, cuire 1 à 2 minutes le temps que les bords des pancakes se rétractent et colorent et retourner. Déguster aussitôt.

	Energie	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
Total pour 1 pers	236	15	13	15

**Equivalence => 1 part = ½ portion de viande ou équivalent + 1 produit laitier + 50 g de féculents + 1/2 portion de légumes + 1 càs de matières grasses.**

### Nuggets de poulet au sésame

#### Ingrédients (pour 4 personnes)

- 6 CS de farine de blé, 2 CS de sésame doré
- 3 CS d'huile de pépin de raisin
- 4 blancs de poulet
- 3 œufs



#### Préparation :

Battez les œufs en omelette dans une assiette creuse. Salez et poivrez à votre contenance. Dans une seconde assiette, versez la farine et les graines de sésame, mélangez bien.

Coupez les escalopes en morceaux et passez-les un à un dans les œufs, puis dans la farine. Veillez à chaque fois que les morceaux soient bien enrobés. Recommencez l'opération deux fois.

Dans une poêle, faites chauffer l'huile de pépin de raisin et placez-y les morceaux de poulet. Retournez-les fréquemment, faites dorer chaque bord. Faites cuire de 5 à 10 minutes en fonction de la taille des morceaux.

Quand c'est cuit, placez les nuggets sur du papier absorbant pour enlever le surplus d'huile. Servez avec une salade verte.

	Energie (Kcal)	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
Total pour 1 pers	347	30	18	15

**Equivalence => 1 part = 1 portion de viande ou équivalent + 1 càs de matières grasses + 75g de féculents**

### Pana Cotta Vanille Melon

#### Ingrédients (pour 4 personnes)

- ½ Melon
- 20cl de crème liquide entière
- 25cl de lait 1/2 écrémé
- 50g de sucre en poudre
- ½ gousse de vanille
- 2 cuillères à café rases d'Agar Agar



#### Préparation :

Verser le lait, la crème, 40g de sucre en poudre, les graines de la gousse de vanille et 1 cuillère à café d'Agar-Agar, dans une casserole. Porter à ébullition 2 min, tout en mélangeant avec un fouet.

Verser la préparation dans 6 verrines et laisser refroidir au réfrigérateur pendant 2 heures.

**2h après :** Couper le melon en 2, vider l'intérieur et le tailler en petits morceaux. Mixer le tout très finement grâce à un pied à soupe. Dans une autre casserole, verser le coulis de melon, le sucre en poudre restant, 3 cuillères à soupe d'eau et 1 cuillère à café d'Agar Agar. Porter à ébullition 2 min tout en mélangeant avec un fouet.

Verser la préparation dans les verrines et laisser refroidir de nouveau. 2 heures au réfrigérateur avant de servir.

	Energie (Kcal)	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
Total pour 1 pers	258	4	16	25

**Equivalence => 1 part = 1 portion de fruits + 1,5 CàS de matières grasses + ½ produit laitier**