

Intérêt d'une complémentation en vitamine D

Pour la prévention de la contamination par le coronavirus

Arguments scientifiques et posologie

Le 26 février a été annoncé le premier cas de décès du coronavirus en France, à l'hôpital de la Salpêtrière à Paris, un établissement pourtant connu pour être capable de gérer des cas graves. Le Président a visité ce matin un service de réanimation de la Salpêtrière. Le chef de service en a profité pour se plaindre à lui des restrictions budgétaires pour la Santé publique et de la chute de qualité des soins à de multiples niveaux.

J'ai fait une recherche récente sur l'activité antivirale de la vitamine D, qui est donc prouvée pour les virus avec enveloppe, un groupe dont fait partie le coronavirus. Disons d'emblée que l'intérêt d'une complémentation en vitamine D n'est pas à la place, mais **en plus** des mesures de bon sens en cas d'épidémie, mesures qui sont diffusées dans de nombreux médias : éviter les grands rassemblements, se laver les main souvent, rester chez soi et à l'écart des gens autant que possible, et bien sûr encore plus si on commence à avoir des symptômes de la maladie, fièvre ou sensation fébrile, toux, éternuements etc. Une action simple mais moins connue est de se laver les narines trois ou quatre fois par jour avec de l'eau salée un peu chaude et dans laquelle on a mis du gros sel marin, gris, non raffiné. Cela nettoie non seulement une bonne partie des virus, mais aussi les allergènes qui fragilisent les muqueuses nasales et favorisent l'accroche du virus.

On savait aussi depuis longtemps que la vitamine D était active contre le virus de la grippe ordinaire, et même certaines études ont montré qu'elle était plus active que la vaccination. De toute façon, on pense que l'élaboration d'un vaccin contre le coronavirus pourrait prendre de 8 à 10 moisⁱ. Le mécanisme d'action contre les virus avec enveloppe, dont le coronavirus, est de stimuler deux peptides anti-viraux, le LL 37 et la bêta-défensine humaine (cf articles joints). On a déjà remarqué aussi que l'intensité des épidémies de grippe augmentait au fur et à mesure de la progression de l'hiver, et qu'elle est inversement corrélée au taux de vitamine D : plus la vitamine D baisse dans la population, plus l'épidémie de grippe se répand. On peut noter que l'épidémie de coronavirus s'est répandue surtout à partir de janvier en Chine qui est située dans l'hémisphère Nord, et où il y a donc l'hiver et la carence de vitamine Dⁱⁱ. Cela renforce l'utilité de cette prévention par la vitamine D. Je vous joins trois articles qui montrent l'activité de la vitamine D pour la prévention et comme adjuvant au traitement de l'infection virale. En fait, le coronavirus provoque plutôt moins de décès en proportion que la grippe ordinaire, mais il fait peur car il a une expansion rapide sur la planète, et risque donc quand même de tuer beaucoup de monde en valeur absolue.

En pratique, on peut conseiller de prendre du Zymad D qui est disponible sans ordonnance. (Si on prend un quart d'heure de bain de soleil par jour, ou qu'on travaille pendant une ou deux heures par jour en short et débardeur par exemple, on n'a pas besoin de

supplémentation, mais peu de gens font cela dans la vie citadine, même si le climat est ensoleillé). Si on ne prend pas régulièrement de la vitamine D3, il est mieux de prendre un flacon entier qui représente 100 000 UI (unités internationales), l'équivalent d'une ampoule d'UV dose, éventuellement 150000 UI si son poids dépasse 85-90 kg. Ensuite on peut poursuivre par une dose de 4000 ou 5000 UI par jour, sachant qu'une goutte fait 300 UI, cela fait environ 15 gouttes par jour. Si on n'est pas exposé au soleil du tout et qu'on est en contact avec des patients potentiellement contaminants, on favorisera de nouveau une dose de 50000 UI. Certains diront que c'est trop, mais j'ai une amie qui, à la suite d'un cancer du sein, prend sur le conseil de son médecin depuis dix ans 10000 UI de vitamine D par jour, elle se porte comme un charme et n'a pas de rechute de son cancer. En effet, la vitamine D a aussi une action de prévention à ce niveau-là. De manière générale, même en dehors de période d'épidémie, il est important de prendre une dose d'entretien de vitamine D, environ 4000 UI par jour, regroupable en une fois par semaine, puisque la vitamine D est stockée par les tissus adipeux. Elle a de nombreux effets positifs, prévention ou traitement des infections bactériennes et virales, en particulier ORL, de l'hypertension, du psoriasis, de diverses formes de cancer, des maladies cardiovasculaires, du déclin cognitif, et on trouve régulièrement de nouveaux effets positifs : le dernier que j'ai appris était la facilitation de la reproduction des cellules au fond des villosités intestinales qui régénèrent la muqueuse et donc limitent la porosité intestinale, un trouble qui a lui-même des effets négatifs importants à long terme, inflammation, diabète, maladies cardiovasculaires et cancer. La vitamine D est la seule vitamine, on pourrait d'ailleurs dire également 'hormone', à avoir des récepteurs dans pratiquement toutes les cellules du corps. Si les récepteurs sont là, c'est qu'elle a une action sur ces cellules, même si on ne la connaît pas toujours. Pour éviter le risque d'hypervitaminose chronique, il est bon de vérifier environ une fois par an le taux de vitamine D et de calcium. L'hypercalcémie peut favoriser des troubles du rythme cardiaque et des calcifications des reins et des artères, mais c'est en cas d'hypervitaminose importante et prolongée.

Pour aller plus loin, on trouvera mon article *Soleil sagesse et vitamine D* sur mon site www.jacquesvigne.com vers le bas de la liste des articles et traductions de 2009, en bas de la page d'accueil. Il a été publié ensuite comme chapitre de mon livre *Guérir l'anxiété* (Le Relié, 2015) : j'y présente en parallèle les bénéfices physiques et neuropsychologiques de cette vitamine et je les mets en rapport avec l'importance donnée au soleil dans les religions anciennes, et encore dans l'hindouisme actuel ainsi que dans la culture moderne des vacances, avec le fort besoin d'aller passer ses vacances au soleil...

Pour aller plus loin. Il y a de nombreuses sources Internet sur les bienfaits de la vitamine D, on pourra par exemple regarder pour se faire une idée :

https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=vitamine_d_ps

<http://www.guide-vitamines.org/vitamines/vitamine-d/indications-therapeutiques-vitamine-d.html>

https://www.allodocteurs.fr/alimentation/nutriments/vitamines/la-vitamine-d-une-vitamine-miracle_11465.html

Par acquis de conscience, je vous mets la liste complète des effets secondaires de l'hypervitaminose D, mais il s'agit de prises relativement massives. Par le style de vie et le manque, par exemple, de vraie exposition au soleil comme des bains de soleil, on peut supposer clairement qu'il y a une carence en vitamine D et qu'il faut prendre une complémentation. Il y a certainement beaucoup plus de risques à ne pas prendre de complémentation que d'en prendre à doses modérées, comme indiqué ci-dessus.

Je remercie le Dr Daniel Salandre, ancien chef de clinique de gastro-entérologie au CHU Bichat de Paris et le Dr Eve Lefranc, ancienne chef de clinique de cardiologie au CHU de Bruxelles, d'avoir relu cette présentation et de m'avoir encouragé à la diffuser dans le grand public. Daniel reconnaît qu'en milieu hospitalier en particulier, on est fasciné par les médicaments forts, avec de lourds effets secondaires, comme les corticoïdes, les antibiotiques puissants ou la chimiothérapie, et on néglige les thérapies plus douces et de prévention. Il a décidé en fait pour lui-même, après notre échange, d'augmenter les doses qu'il prenait de vitamine D pour avoir une meilleure prévention en cette période d'épidémie.

N'hésitez pas à diffuser ce document chez vos amis et dans les réseaux sociaux. Cela aidera les gens.

ⁱ <https://www.lci.fr/sante/vaccin-contre-le-coronavirus-son-elaboration-pourrait-prendre-huit-a-dix-mois-2144074.html>

ⁱⁱ La météo pour le mois de janvier à Wuhan :

<https://www.chinahighlights.com/wuhan/weather/january.html>

« La météo : Le mois de janvier est marqué par des températures glaciales et de la neige. C'est le mois le plus froid. La température moyenne la plus basse de la nuit est de 0 °C (32 °F) et la température moyenne la plus élevée de la journée est de 8 °C (46 °F). Il fait très froid en raison de l'humidité élevée (77 %) et du vent. La sensation de froid est encore aggravée par le manque de chauffage dans de nombreux lieux publics. Il y aura probablement de la neige ou de la glace sur le sol. Les précipitations mensuelles totalisent 43 mm et la neige tombe environ 4 ou 5 jours par mois. »