

Vitamine D₃ et vitamine A : "co-partenaires" pour une forte résistance, un système immunitaire tolérant, une division cellulaire normale et des os solides.

La grande importance d'un taux de vitamine D adéquat dans le sang est bien connue. On sait moins que la prise de doses plus élevées de vitamine D (cholécalférol) peut inhiber une autre vitamine liposoluble dans l'organisme : la vitamine A (rétinol). C'est pourquoi il est préférable d'utiliser ce duo de vitamines ensemble. De plus, ils forment un duo inséparable qui renforce dans un premier temps la résistance aux infections, mais au moins aussi important est le fait que la synergie des vitamines D et A est également indispensable pour un système immunitaire "tolérant" qui inhibe les allergies et les maladies auto-immunes. Enfin, ce duo est également important en synergie pour la division cellulaire normale dans la prévention du cancer et pour des os solides.

Inhiber la toxicité des uns et des autres

Les vitamines liposolubles sont connues pour être potentiellement toxiques si elles sont prises à des doses excessivement élevées. Aujourd'hui, les législateurs n'autorisent pas des doses aussi élevées et, en principe, nous n'avons pas à craindre cette toxicité. Néanmoins, il peut être particulièrement utile d'utiliser les vitamines A et D ensemble, entre autres parce qu'elles partagent un récepteur (RXR) - chacune en dehors de son propre récepteur, respectivement RAR et VDR - et peuvent s'inhiber mutuellement par "concurrence". Par exemple, une administration unilatérale de vitamine A associée à un faible taux sanguin de vitamine D peut avoir un effet négatif sur la densité osseuse et augmenter le risque de grippe, alors que les vitamines A et D ont ensemble un effet positif sur la santé et la résistance des os. L'administration unilatérale de fortes doses de vitamine D peut également inhiber la vitamine A et réduire la réserve hépatique de vitamine A, ce qui peut, par exemple, affecter négativement la résistance des muqueuses, tout en affaiblissant l'immunité. Il existe donc un

antagonisme entre les deux vitamines, c'est pourquoi il est préférable de les administrer ensemble. Ce dernier point est particulièrement vrai pour les végétariens et les végétaliens stricts, car 50 à 55 % des personnes ne peuvent pas suffisamment convertir le bêta-carotène végétal en vitamine A animale ou en rétinol.

Un duo important pour l'immunité

Il existe également une synergie remarquable entre les vitamines D3 et A dans plusieurs domaines, et cela s'applique avant tout à l'immunité. Par exemple, la vitamine D3 est indéniablement l'"immunomodulateur" général pour lequel tous les globules blancs portent des récepteurs et qui est donc indispensable pour une forte résistance. Parallèlement, plusieurs études montrent qu'un taux sanguin optimal de vitamine D réduit le risque d'infections des voies respiratoires et de grippe. La vitamine A complète cet effet, car cette vitamine détermine principalement la force et l'intégrité des muqueuses et stimule la production d'immunoglobuline A (IgA), qui détermine également la résistance locale des muqueuses. Ensemble, ces vitamines jettent les bases d'un système immunitaire fort et sont indispensables pour réduire au maximum le nombre, la gravité et la durée des infections préventives et curatives, telles que les **infections virales et bactériennes, la grippe, les rhumes, les infections de la gorge, du nez et des oreilles, la bronchite...** N'oubliez pas les autres nutriments qui jouent également un rôle dans une forte immunité ; en particulier le zinc, le sélénium et la vitamine C.

Ralentir l'auto-immunité et les allergies

En synergie, les vitamines D et A sont également très importantes pour un système immunitaire "tolérant". En d'autres termes, ils contribuent à un système immunitaire qui ne réagit pas trop fortement ou inutilement contre des composants ou organismes inoffensifs tels que les virus et bactéries non dangereux (comme ceux de la flore intestinale), le pollen, le gluten, les caséines, les lectines végétales..., réduisant ainsi le risque d'allergies et de maladies auto-immunes. Là encore, c'est la vitamine D qui inhibe généralement l'auto-immunité ; elle le fait principalement en augmentant les lymphocytes T dits "régulateurs" ou T Reg qui inhibent les réponses immunitaires indésirables. Cet effet est parfaitement complété par la vitamine A, qui assure principalement la "tolérance des muqueuses" et ne réagit pas trop rapidement ou excessivement dans les intestins aux particules alimentaires, aux bactéries commensales et aux particules non toxiques. Le duo de vitamines est donc idéal pour inhiber ou limiter les

maladies auto-immunes (polyarthrite rhumatoïde, maladie de Crohn, colite ulcéreuse, thyroïdite, sclérose en plaques, diabète de type 1, etc.) et les allergies (rhume des foins, asthme, allergies cutanées telles que l'urticaire et les allergies solaires, intolérances alimentaires).

Prévention du cancer et soutien

L'importance de la vitamine D₃ ne doit plus être soulignée dans la prévention du cancer. De nombreuses études montrent qu'un taux sanguin optimal de vitamine D réduit le risque de différents types de cancer : en particulier le cancer du sein, du colon, du poumon, des ovaires, du pancréas et de la prostate. Cela est principalement dû à l'effet immunomodulateur de la vitamine D, qui permet aux globules blancs de reconnaître et d'attaquer les cellules anormales, ainsi qu'au fait que cette vitamine contribue également au déroulement normal de la division cellulaire. Ici aussi, la vitamine A peut apporter sa contribution, notamment parce que cette vitamine contribue à la différenciation normale des cellules et à une fonction mitochondriale optimale. Plus une cellule est bien différenciée et présente ses caractéristiques optimales, et plus le métabolisme mitochondrial y est régulier, plus le risque qu'elle dégénère en cellule maligne est faible. Les vitamines A et D sont donc importantes en synergie dans la prévention du cancer. Par exemple, des études cellulaires montrent que la combinaison de la vitamine D active (1,25 dihydroxyvitamine D₃) et de l'acide rétinoïque (hormone dérivée de la vitamine A) inhibe la leucémie et le cancer de la prostate. Et ce duo peut surtout compléter les effets des salvestroles, des champignons médicinaux, du curcuma et du thé vert pour soutenir le cancer.

Prévention et gestion de l'ostéoporose

Il est bien connu que la vitamine D₃ joue un rôle dans la santé des os. Elle favorise principalement l'absorption des minéraux osseux que sont le calcium et le phosphore. Le rôle de la vitamine A est plus complexe : comme indiqué ci-dessus, l'ingestion unilatérale de cette vitamine peut avoir un effet négatif sur la densité osseuse et augmenter le risque de fractures osseuses, mais seulement dans le cas d'une carence en vitamine D. En synergie avec la vitamine D, la vitamine A, entre autres en raison de sa protection antioxydante sur le tissu osseux, ne fera que contribuer à la solidité des os. Il ne faut d'ailleurs pas oublier ce qu'une troisième vitamine liposoluble, en plus de ce duo, peut faire pour la santé des os : la vitamine K₂. Cette vitamine aide à déposer le calcium dans les os et favorise la production d'un tissu osseux bien structuré.

Conclusion

De tout ce qui précède, nous pouvons conclure : "pas de vitamine D sans vitamine A" et vice versa. Il est donc intéressant, lors du choix d'un bon complément alimentaire, de combiner les deux dans une composition équilibrée. La vitamine D₃ est mieux fournie sous forme de cholécalciférol et 3000 UI ou 75 mcg est une bonne dose pour les jeunes de plus de 10 ans et les adultes. Pour la vitamine A, l'ester rétinyl palmitate est un bon choix et 1200 mcg ou 4000 UI est une dose optimale.