

# L'histoire de la vitamine D3 végétale

Publié le 04/01/2022

3 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



La **vitamine D3** que l'on retrouve dans les **compléments alimentaires** était, jusqu'à il y a peu, d'origine animale (huile de foie de morue ou lanoline issue de la laine des moutons). Les personnes végétaliennes qui souhaitent se compléter en vitamine D devaient utiliser la vitamine D2 qui est moins bien assimilée par l'organisme. Une **nouvelle source végétale de vitamine D3** a été découverte il y a quelques années : le **lichen boréal**. Voici tout ce qu'il faut savoir sur cette source naturelle de vitamine D3.

**100 % des Français ont des apports alimentaires insuffisants en vitamine D** et près de 80% de la population française est déficiente en vitamine D, rapportait l'Académie de Médecine en 2012<sup>1</sup>. Dans le monde, un milliard de personnes sont carencées en vitamine D<sup>2</sup>.

**Une complémentation est donc fortement recommandée.**

## Vitamine D2 ou vitamine D3 ?

Il existe deux formes principales de vitamines D : la D2 et la D3.

- La **vitamine D2**, appelée ergocalciférol, est présente en petite quantité dans les champignons et les céréales.
- La **vitamine D3**, aussi appelée cholécalciférol, est produite par notre organisme sous l'effet des rayons du soleil. On la trouve aussi dans quelques aliments comme les poissons gras. La vitamine D3 est la forme à privilégier car l'organisme est capable de mieux l'assimiler et l'utiliser que la vitamine D2.

Grâce à sa meilleure efficacité, la vitamine D3 est celle que l'on trouve dans les compléments alimentaires, le plus souvent d'origine animale (huile de foie de morue ou lanoline issue de la laine de mouton). Depuis quelques années, une source végétale de vitamine D3 est mise sur le devant de la scène : **le lichen boréal**.

## Qu'est-ce que le lichen boréal ?

Le lichen est un végétal formé par l'association d'une algue microscopique et d'un champignon filamenteux. Le lichen boréal pousse à l'état sauvage dans les régions froides et tempérées (Scandinavie, Canada, Irlande). Il est également connu sous le nom "**lichen des rennes**" ou "**lichen des caribous**" car il constitue une source importante de nourriture pour ces cervidés. On le trouve sur les rochers et sur les arbres des zones humides. Le lichen boréal est un végétal à part car il est **très riche en vitamine D3**, la forme de vitamine D présente dans le règne animal ! En effet, contrairement aux autres végétaux ou aux champignons qui contiennent la vitamine D2, le lichen boréal est un des seuls organismes non-animaux à produire de la vitamine D3. C'est ainsi une excellente alternative à la lanoline pour les **personnes végétaliennes** ou pour ceux qui souhaitent une source végétale.

## Quels sont les bienfaits de la vitamine D3 végétale ?

La vitamine D **favorise l'absorption intestinale du calcium** et permet à celui-ci de **se fixer sur les os**. Elle est donc essentielle à la formation et à l'entretien de notre squelette, à la solidité des os et à la santé dentaire. La vitamine D possède d'autres bienfaits pour la santé.

La vitamine D contribue essentiellement aux fonctions musculaires et à l'activité des cellules du **système**

**immunitaire**<sup>3</sup>. D'autres recherches ont également montré un lien potentiel avec l'équilibre cardiovasculaire et cérébral, mais ces effets n'ont pas encore été évalués par les autorités européennes.

Quels sont les effets d'un déficit en vitamine D sur la santé ? Très souvent, un déficit léger en vitamine D peut être silencieux. Une carence (déficit important) peut également être asymptomatique ou ne se révéler que tardivement. Les principales conséquences d'un déficit en vitamine D sont :

- Des troubles musculaires et osseux ; chez les enfants, cela peut se traduire par un retard de croissance ; chez les plus de 50 ans, par un risque de chute et de fractures osseuses. Des douleurs, généralement dans la ceinture pelvienne, sont courantes [1].
- Des dérèglements immunitaires : susceptibilité aux infections, inflammations chroniques [2]
- Une anémie [3]
- Des études ont également observé des liens entre un déficit en vitamine D et divers troubles (cardiovasculaires, vieillissement cérébral, troubles de l'humeur) qui restent à confirmer.

Le **complément alimentaire VITAMINE D3 1000 UI VÉGÉTALE** du Laboratoire Lescuyer permet une **complémentation quotidienne** en vitamine D d'origine végétale.



Vitamine D3 1000 UI Végétale

91% of 100

[\(69\)](#)

En flacon spray : 1 pulvérisation = 1000 UI Convient aux vegans.

[Je découvre](#)

Le spray VITAMINE D3 1000 UI VÉGÉTALE **délivre la dose optimale** en une seule pulvérisation. En effet, une dose de 1000 UI (unités internationales) par jour aide à couvrir vos besoins en vitamine D. Issue du lichen boréal, la vitamine D contenue dans VITAMINE D3 1000 UI VÉGÉTALE est **très bien assimilée** par l'organisme. De plus, elle convient parfaitement aux personnes vegans et celles souhaitant consommer des compléments alimentaires exclusivement d'origine végétale.

Sources :

[1] L'HYPOVITAMINOSE D. Hôpitaux Universitaires de Genève. 2017

[2] The Effects of Vitamin D on Immune System and Inflammatory Diseases. Biomolecules. 2021 3;11(11):1624. doi: 10.3390/biom11111624.

[3] Vitamine D : pourquoi et comment assurer un apport suffisant ? ANSES <https://www.anses.fr/fr/content/vitamine-d-pourquoi-et-comment-assurer-un-apport-suffisant>

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

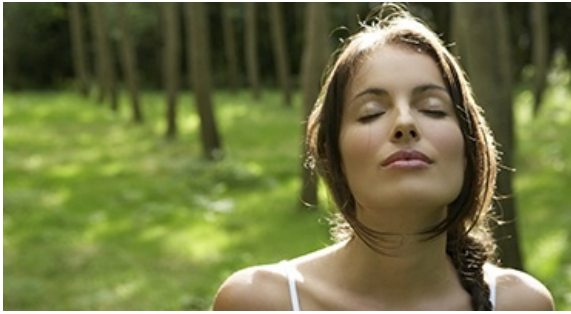
Partager

Laboratoire LESCUYER  
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

## Ces articles pourraient vous intéresser



1. Catégorie Système immunitaire ,

### **Pourquoi faire le plein de vitamine D au quotidien ?**

01/11/2020  
2 minutes de lecture

Nous avons tous une déficience en vitamine D. Découvrez dans cet article comment combler ce manque par différents moyens.

[Lire la suite](#)



2. Catégorie Vitamines et minéraux ,

### **Vitamine D : de nombreux rôles à jouer pour notre santé**

15/08/2021  
6 minutes de lecture

Zoom sur cette vitamine indispensable à notre organisme.

[Lire la suite](#)



3. Catégorie Système immunitaire ,

### **Vitamine D naturelle : quels aliments privilégier ?**

07/01/2021  
3 minutes de lecture

Quels sont les 20 aliments les plus riches en vitamine D ?

[Lire la suite](#)