

## Quel est le rôle joué par la vitamine D dans les performances sportives ?

A l'heure des Jeux Paralympiques, l'IFSS revient sur l'influence de la vitamine D sur les athlètes et leurs résultats. L'Institut entend ainsi prévenir des risques liés à un excédant ainsi qu'à un déficit vitaminique.

« *Au-delà d'un certain taux de vitamine D, supérieur à 80ng/mL, [doses difficiles à obtenir avec une simple exposition solaire], il y a des risques d'arythmie cardiaque et de fibrillations ventriculaires qui peuvent être dangereuses pour la santé d'un athlète* », indique Julien Venesson, consultant en nutrition et santé\* ainsi que pour l'Institut Français Soleil & Santé.

Pour démontrer l'impact de différents facteurs d'influence (nature du sport lui-même - entraînement et compétitions en intérieur ou en extérieur, situation géographique et pigmentation de la peau) sur le taux vitaminique des athlètes, l'Institut s'appuie sur une récente étude du Department of Family and Consumer Sciences, University of Wyoming (Laramie – USA) <sup>(1)</sup>.

Celle-ci rapporte que les sportifs « d'extérieur » disposeraient, tout au long de l'année, d'un taux de vitamine D plus élevé que celui des sportifs « d'intérieur » et met également l'accent sur la prévalence du déficit en vitamine D lors de la période hivernale.

### Conséquences d'un déficit en vitamine D

« *Chez le sportif, cela peut avoir un impact assez important* », précise Julien Venesson.

Selon certains experts, la vitamine D pourrait influencer indirectement la performance sportive grâce à des bienfaits sur la santé osseuse et sur la fonction musculaire ; or « *aujourd'hui, la fracture de fatigue est un élément somme toute nouveau, mais très important, qui touche de plus en plus les athlètes* ».

L'Institut Français Soleil & Santé s'appuie sur une étude réalisée en 2012 par le Creighton University Osteoporosis Research Center d'Omaha (Nebraska – USA) <sup>(2)</sup>, pour souligner le lien entre déficit en vitamine D et fractures de fatigue.

Cette dernière révèle une diminution significative de l'incidence de fractures de stress, de l'ordre de 20 %, chez des recrues militaires américaines ayant reçu quotidiennement 800 UI de vitamine D, combiné à 2 000 mg de calcium.



« Nous avons aujourd'hui sur un plan théorique, des études *in vitro* qui laissent entrevoir le rôle de la vitamine D dans le développement de la masse musculaire <sup>(3)</sup> », conclut Julien Venesson.

### Références :

<sup>(1)</sup> Haliday TM et col. (2010) Vitamin D Status Relative to Diet, Lifestyle, Injury, and Illness in College Athletes *Med Sci Sports Exerc* 43(2):335-43

<sup>(2)</sup> Lappe J et coll. (2008) Calcium and Vitamin D Supplementation Decreases Incidence of Stress Fractures in Female Navy Recruits *J Bone Miner Res* 23(5):741-9

<sup>(3)</sup> Garcia LA, King KK, Ferrini MG, Norris KC, Artaza JN. 1,25(OH)<sub>2</sub>vitamin D<sub>3</sub> stimulates myogenic differentiation by inhibiting cell proliferation and modulating the expression of promyogenic growth factors and myostatin in C2C12 skeletal muscle cells. *Endocrinology*. 2011 Aug;152(8):2976-86

\* Julien Venesson est également l'auteur de « Nutrition de la force » aux éditions Thierry Souccar. Pour retrouver tous les entretiens vidéo de Julien Venesson pour l'IFSS cliquez : [ici](#).

### [A propos de l'IFSS](#)

L'IFSS est une association rassemblant des professionnels de santé, notamment des experts de la vitamine D, des dermatologues, des médecins et des spécialistes des UV impliqués dans l'information et la prévention des rayonnements UV. L'Institut a pour vocation de contribuer à la recherche et à l'enseignement des relations entre le soleil, les UV et la santé publique. Il entend ainsi sensibiliser le grand public, les pouvoirs publics, les professionnels de santé, les médias et les professionnels du secteur aux enjeux sur la santé du rayonnement ultraviolet. Pour en savoir plus : <http://www.ifss.fr/>

### Contacts presse

3d Communication

Bénédicte Couturier / Caroline Pierron

Tel. : 01 46 05 87 87

[bcouturier@3dcommunication.fr](mailto:bcouturier@3dcommunication.fr) / [cpierron@3dcommunication.fr](mailto:cpierron@3dcommunication.fr)