

## Ce complément alimentaire est une fontaine de Jouvence, et ce bénéfice vient d'être validé par la science

- Les chercheurs américains du [Brigham and Women's Hospital](#) de Boston ont recruté **26 000 hommes et femmes de plus de 50 ans** pour mettre en place cet essai clinique, qui visait à mesurer les effets d'une complémentation en vitamine D et en oméga-3 sur divers biomarqueurs de la santé.
- Un sous-groupe de 1 054 personnes, appelé Vital Telomer, a été créé pour évaluer précisément l'impact de cette complémentation sur les télomères, qui sont des régions situées à l'extrémité des chromosomes et qui jouent un rôle important dans la stabilité du chromosome et les processus de vieillissement cellulaire.
- Les résultats de l'étude, publiés dans l'*American Journal of Clinical Nutrition*, montrent que les participants qui avaient reçu 2 000 UI par jour de vitamine D3 **avaient des télomères plus longs** de 140 paires de bases en moyenne par rapport à ceux qui avaient reçu un placebo, ce qui correspond à un **gain de près de trois ans d'âge biologique**.

### Selon JoAnn Manson

- la chercheuse principale de cet essai clinique, les suppléments de vitamine D protègent les télomères et préservent leur longueur, ce qui pourrait avoir un impact positif sur la santé et la durée de vie.
- Les oméga-3 n'ont pas eu d'impact sur les télomères, ce qui suggère que la **vitamine D soit un facteur clé dans la préservation de la longueur des télomères et la réduction de l'âge biologique**.
- L'étude menée par Vital a démontré les bienfaits de la vitamine D dans la réduction de l'inflammation et la diminution des risques de certaines maladies chroniques liées au vieillissement, telles que les cancers avancés et les maladies auto-immunes.

### Les études précédentes

- sur les effets de la vitamine D sur les télomères avaient donné des résultats contradictoires en raison de méthodologies non rigoureuses et de durées d'étude relativement courtes. Pourtant, cette nouvelle étude contrôlée randomisée de longue durée et de grande ampleur a apporté des preuves concrètes du bénéfice de la supplémentation en vitamine D3.

## Selon l'étude SU.VI.MAX

- **plus de la moitié des Français seraient en déficit de vitamine D** (moins de 20 ng/ml) et environ 15 % présenteraient une véritable carence (<10 ng/ml), les facteurs associés à de faibles taux étant le fait d'être une femme, d'être âgé, d'être en surpoids ou obèse, de vivre dans le nord de la France, d'être peu actif physiquement, de s'exposer rarement au soleil.

## Pour avoir des apports suffisants en vitamine D

- Pour avoir des apports suffisants en vitamine D, il est généralement suffisant de s'exposer à la lumière du soleil 15 à 20 minutes par jour. Cependant, cela peut ne pas suffire, et l'on trouve aussi de bonnes quantités de vitamine D3 dans les poissons gras, les œufs et les produits laitiers entiers.
- Il est recommandé de consulter son médecin pour faire le point et déterminer si une supplémentation en vitamine D est justifiée, le médecin pouvant prescrire un dosage sanguin pour évaluer les niveaux de vitamine D et déterminer le dosage approprié.

### N.D.L.R

Je rappelle que durant la récente crise sanitaire des médecins et même des sommités avaient préconisé la supplémentation en vitamine D.

Ces médecins, qui connaissaient les bienfaits de la vitamine D depuis longtemps, ont été à ce moment-là voués aux gémonies, suspendus, voire carrément interdits d'exercer.

Personnellement, j'attribue depuis longtemps mon excellente santé à bientôt 80 ans, au fait que durant la plus grande partie de ma carrière, j'ai travaillé dans les Caraïbes et dans l'île de la Réunion, et ainsi largement profité des bienfaits du soleil dans ces contrées. Sans jamais avoir besoin de supplémentation en vitamine D.

De plus, depuis ma retraite, il y a 18 ans, j'ai continué à profiter des bienfaits du soleil en Thaïlande pendant 7 ans, en Crète 2 ans, en Andalousie 7 ans et, dès le mois d'octobre prochain, si tout se passe comme prévu, dans **l'île de La Palma** aux Canaries.

Vous aurez noté que **Futura-Sciences**, dans son article, ne cite pas une seule fois le terme d'immunité.

Cela n'a rien d'étonnant, car si je ne m'abuse, au moment de la covid cette revue, comme beaucoup d'autres médias de révérence, s'était rangée totalement du côté de la doxa officielle.

Laquelle n'a jamais voulu admettre durant trois ans que la vitamine D pouvait avoir des effets bénéfiques pour notre système immunitaire.

- Ce que pourtant n'importe quel médecin de famille savait depuis des décennies.
- Mais, qui, évidemment ne plaisait absolument pas aux ayatollahs des vaccins.
- Mais, qui pourtant explique pourquoi **99,95 %** des personnes ne sont pas mortes de cette maladie.

Comme dans beaucoup d'autres secteurs, quelques années plus tard, la science — la vraie, pas celle des plateaux de télé — donne raison à ceux qui avaient osé défier la science aux ordres du politique qui nous imposa sa loi tout au long de cette sinistre période de notre histoire.