

# De la vitamine D pour une bonne santé cognitive

Par *mogirard*

Créé le 04/04/2022 - 15:06

## De la vitamine D pour une bonne santé cognitive

Lundi, 04/04/2022 - 14:06 [0 commentaire](#)

- [Diminuer la police](#)
- [Augmenter la police](#)
- [Imprimer](#)
- [Version PDF](#)

•

- [Tweeter](#)

•

•

1 avis :



[zoom](#)

Une étude réalisée chez 4872 adultes d'âge moyen à plus âgé (2678 femmes) par des chercheurs de l'Université d'Australie occidentale, à Perth, a montré que l'augmentation des taux de la vitamine du soleil chez les femmes était associée à une meilleure cognition, ainsi qu'à une meilleure capacité d'attention chez les femmes comme chez les hommes. La carence en vitamine D est un phénomène très fréquent et affecte de très nombreuses personnes à travers le monde. Donc, son importance extrême pour le cerveau peut être étonnant pour certaines personnes, mais non pas pour les spécialistes de ce domaine qui ne sont pas du tout surpris.

Ces recherches confirment le lien entre les niveaux inférieurs de vitamine D et le risque significativement élevé d'une variété de problèmes cérébraux. Ces derniers incluent la maladie d'Alzheimer et de Parkinson, la sclérose en plaques, l'autisme et, voire les migraines. D'autres études ont révélé que la vitamine D agit comme un antioxydant, un agent anti-inflammatoire, et qu'elle booste le cerveau d'utiliser l'énergie efficacement.

Pour faire le plein des bienfaits de la vitamine D, il est d'abord essentiel de combler vos besoins quotidiens. En effet, l'apport journalier recommandé (AJR) fait l'objet d'un débat au sein de la communauté scientifique. D'après l'Anses, la référence nutritionnelle pour la population équivaut à 15 microgrammes par jour pour les adultes, mais certains spécialistes croient que la quantité à consommer

par jour doit être calculée selon le poids de la personne concernée.

Article rédigé par Georges Simmonds pour RT Flash

[MDPI](#)

**Noter cet article :**

**Recommander cet article :**

- 
- [Tweeter](#)
- 
  
- **Nombre de consultations :** 0
- **Publié dans :** [Biologie & Biochimie](#)
- **Partager :**
  - [Facebook](#)
  - [Viadeo](#)
  - [Twitter](#)
  - [Wikio](#)

[Biologie & Biochimie](#) [cerveau](#) [cognition](#) [neurones](#) [soleil](#) [vitamine D](#)

---

**URL source:** <https://www.rtf.fr/vitamine-d-pour-bonne-sante-cognitive/article>