# Souffrons-nous tous d’une carence en vitamine D ?

Zitouni IMOUNACHEN - 2014-12-03 21:59:12 - Vu sur pharmacie.ma

La vitamine D est indispensable pour la «santé osseuse» et la croissance et elle est un acteur majeur de la régulation du métabolisme phospho-calcique. La supplémentation par vitamine D, à condition que la dose soit suffisante et qu'elle soit accompagnée de la prise de calcium ou administrée à des patients ayant des apports calciques corrects, permet de réduire modérément, mais significativement, le risque de fractures ostéoporotiques chez les sujets de plus de 60 ans déficitaires en vitamine D, le risque de chutes chez les sujets de plus de 70 ans, enfin d'optimiser l'efficacité des traitements de l'ostéoporose.

La vitamine D a aussi possiblement des effets sur d'autres fonctions de l'organisme, qui restent toutefois à confirmer par des essais contrôlés de grande taille.

Du débat de deux experts en endocrinologie, le Pr Jean-Claude Souberbielle et le Pr Chantal Mathieu sur le rôle de la vitamine D est ressorti un message principal partagé par les deux orateurs: l'insuffisance en vitamine D est très fréquente surtout en hiver et au printemps. Il est donc nécessaire d'améliorer le statut vitaminique D de la population.

Faut-il par ailleurs doser la 25OHD sanguine avant de prescrire de la vitamine D et ne la donner qu'aux personnes déficitaires? Les deux professeurs pensent que ce dosage est inutile dans une majorité de cas pour des questions de coûts (11,34 euros) et d'innocuité de la vitamine D administrée à des doses modérées, et ce, même chez des sujets non déficitaires en vitamine D.

Alors que les apports alimentaires moyens en vitamine D, en France et en Belgique, sont de l'ordre de 100-150 UI/J, les spécialiste considèrent que des apports de 400 à 800 UI/J (c’est à dire 4 à 8 fois plus importants) seraient adéquats pour la population, de la naissance à 60-65 ans. Le Pr Jean-Claude Souberbielle estime qu'une supplémentation médicamenteuse n'es pas obligatoire entre avril et octobre chez les gens en bonne santé qui s'exposent (raisonnablement) au soleil, mais qu'elle est probablement nécessaire entre novembre et mars chez les sujets de plus de 60 ans présentant des facteurs de risque de déficit (obésité, peau pigmentée, pas d'activité en extérieur...) ou encore les patients souffrant de pathologies chroniques. Dans ces cas, le Pr Mathieu préconise quant à elle de garder les 800UI/J standards, tout en mentionnant que de plus en plus d'arguments scientifiques sont en faveur de doses plus élevées si l'on souhaite profiter des effets non osseux de la vitamine D (prévention du diabète par exemple). Dans ce cas, la supplémentation devrait idéalement se faire de manière journalière.