Vitamine D : entre bienfaits avérés et risques d’un usage non contrôlé

Compte Test - 2025-08-18 17:00:00 - Vu sur pharmacie.ma

La vitamine D joue un rôle central dans l’absorption du calcium et la santé osseuse. Des recherches l’ont également reliée à des effets bénéfiques dans certaines maladies auto-immunes et cancers (mélanome, colorectal, sein). En Espagne, en raison de sa carence fréquente et de ces bénéfices, les prescriptions ont fortement augmenté. Toutefois, le ministère espagnol de la Santé a récemment émis un avertissement sur les dangers d’une prise non encadrée. Cet appel à la prudence a été déclenché par un incident aux îles Baléares, où 16 personnes ont été hospitalisées pour hypervitaminose D après ingestion d’un complément alimentaire défectueux. Les patients présentaient douleurs abdominales, nausées, vomissements, et souffraient d’insuffisance rénale aiguë, d’hypercalcémie et de taux sanguins très élevés en vitamine D. L’enquête a révélé que ces intoxications concernaient des individus en bonne santé, ayant acheté sur internet des multivitamines sans avis médical.

L’Agence espagnole de sécurité alimentaire et nutritionnelle (AESAN) a lancé une alerte sanitaire, craignant que le lot incriminé ait pu être redistribué hors des Baléares. Ce cas n’est pas isolé. En 2019, l’Agence espagnole des médicaments avait déjà mis en garde contre les fortes doses, après plusieurs signalements d’hypervitaminose D chez adultes et enfants à travers le Centre de pharmacovigilance. Plus récemment, une étude a observé une augmentation des cas pédiatriques, bien que ceux-ci demeurent rares. Le ministère insiste sur l’importance d’un usage raisonné et médicalement justifié. Avant toute prescription, un diagnostic (dosage sanguin) doit être effectué, et la supplémentation n’est indiquée que lorsque cela est cliniquement nécessaire. Les recommandations de l’Académie nationale de médecine des États-Unis précisent qu’un taux de 25-hydroxyvitamine D de 20 ng/mL ou plus est suffisant pour la plupart des adultes, tandis qu’un taux inférieur à 12 ng/mL indique une carence. Pour les personnes à risque (personnes âgées, résidents d’EHPAD, patients souffrant d’ostéoporose), une supplémentation de 400 à 2000 UI/jour peut être envisagée après évaluation médicale. En résumé, la vitamine D reste indispensable pour la santé osseuse et le métabolisme calcique, mais sa consommation doit être encadrée par professionnel de santé. Un usage excessif, surtout sans contrôle médical, expose à des effets indésirables graves, justifiant la vigilance des autorités sanitaires.