

Vitamine D : Pour qui ? Quelle dose?

La principale forme de vitamine D présente dans l'organisme est le colécalciférol¹ (vitamine D₃), apportée par l'alimentation et la conversion du 7-déhydrocholestérol par les rayons UVB sur la peau. Le calcifédiol², le métabolite le plus actif du colécalciférol, est formé par le foie et est transformé une nouvelle fois dans le rein en calcitriol³, responsable finalement de l'activité de la vitamine D.



L'exposition au rayonnement UV est cruciale pour assurer le statut en vitamine D. Un faible taux de vitamine D est dès lors possible tant chez l'enfant que chez l'adulte, à la fin de l'hiver et au début du printemps, surtout chez les nourrissons et les personnes âgées trop peu exposés au soleil. L'utilisation de crème solaire (à indice élevé) freine la production de vitamine D au niveau de la peau (même si elle reste nécessaire pour protéger la peau des rayons solaires nocifs...).

Les aliments naturellement riches en vitamine D sont les poissons gras, les œufs, le fromage et la viande ainsi que les aliments enrichis (lait, produits laitiers, margarines, certaines céréales).



La vitamine D est importante pour la formation et le maintien de la **masse osseuse** en favorisant l'absorption du calcium et en activant la synthèse de protéines clés intervenant dans l'ossification. Elle participe aussi au maintien des fonctions **immunitaires** et **musculaires**.

Pour qui ??

En Belgique, on recommande des compléments de vitamine D chez certaines personnes à risque de carence :

- **les femmes enceintes**, en particulier chez les femmes avec une peau foncée,
- **les personnes âgées**, surtout lorsqu'elles vivent en institution,
- **après une chirurgie bariatrique**,
- en cas de diagnostic d'**ostéoporose**
- **les nourrissons jusqu'à l'âge d'un an**
- **les enfants en âge préscolaire avec une peau foncée**, certainement en cas de faible exposition au soleil, et **les enfants traités par des antiépileptiques avec un effet inducteur enzymatique** (p.ex. la carbamazépine)

Certaines recommandations préconisent une supplémentation en vitamine D (400 UI) chez tous les enfants jusqu'à l'âge de 6 ans, et durant les mois d'hiver, également chez les enfants plus âgés et les adolescents.

¹ Colécalciférol = D-Cure®, Fultivit D3® par exemple

² Calcifédiol = Dédroyl®, Défédiol®

³ Calcitriol = Rocaltrol®

Quelle dose ??

Enfants	400 UI par jour = 10µg par jour
Femmes enceintes	800 UI par jour = 20µg par jour
Personnes âgées vivant en institution	800 UI par jour = 20µg par jour
Ostéoporose	800 UI par jour ou 25.000 UI tous les mois <i>en association à des suppléments de 1 à 1,2 g de calcium élémentaire par jour</i>

40 UI de
vitamine D =
1µg

En cas de carences importantes ou de malabsorption, ou encore chez les enfants prématurés des doses plus élevées peuvent être nécessaires, sur avis médical.

Précautions particulières



- La vitamine D est une vitamine soluble dans les graisses, une dose excessive ne pourra donc pas être éliminée facilement par l'organisme. Une administration de doses trop élevées de vitamine D pourra donc provoquer des effets indésirables tels que : troubles digestifs, urines abondantes, sueurs, soif, hypercalcémie et retard de croissance chez les bébés, troubles neurologiques, risque de calculs rénaux
- Un contrôle de la calcémie (taux de calcium dans le sang) est recommandé en cas de traitement à des doses supérieures à 800 UI de vitamine D par jour, ou en cas d'utilisation de calcitriol, de calcifédiol ou d'alfacalcidol. Aux doses préventives classiques, un tel contrôle n'est pas nécessaire.
- Des intoxications sont survenues chez des enfants qui ont avalé une dose excessive de vitamine D en jouant avec le médicament : Après utilisation, conservez toujours les médicaments hors de portée des enfants !!

Apport Maximal Tolérable pour la vitamine D
- **Adultes et enfants** : 50µg/jour = 2000UI/jour
- **Nouveaux-nés et bébés** : 25µg/jour = 1000UI/jour

Sources :

- Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique www.cbip.be/Vitamines
- Conseil Supérieur de la Santé [www.css-hqr.be/Recommandations nutritionnelles pour la Belgique](http://www.css-hqr.be/Recommandations_nutritionnelles_pour_la_Belgique)
- La Revue Prescrire www.prescrire.org/