

Vitamine D

La **vitamine D** éveille un grand intérêt actuellement.

Elle est bien connue de la plupart d'entre nous pour son usage pédiatrique (sous forme de solution ou d'huile de foie de morue).

Elle permet de réguler l'absorption et l'utilisation du **calcium** par notre organisme.

Chez l'enfant, la carence en vitamine D entraîne une maladie appelée « rachitisme ».

La vitamine D est également prescrite à certaines femmes, à la période de la ménopause : en combinaison avec le calcium et l'activité physique, elle contribue à prévenir l'ostéoporose.

Plusieurs études scientifiques ont évoqué un **effet protecteur** possible de la vitamine D vis-à-vis de diverses maladies : diabète, maladies pulmonaires et cardiovasculaires, certains cancers.

Enfin, la vitamine D diminuerait la mortalité globale : une méta-analyse de 18 études internationales, portant sur un total de 57.311 sujets, suggère même que la supplémentation en vitamine D ferait augmenter l'espérance de vie de 7%.

Sur base de ces publications, certains experts ont suggéré d'augmenter les apports quotidiens en vitamine D (de 400 UI par jour à 1.000 UI par jour).

Cependant, d'autres considèrent que le niveau des preuves est encore insuffisant pour pouvoir affirmer un effet protecteur sur les maladies cardiovasculaires et le cancer.

Par contre, les effets sur la santé des os sont bien démontrés.

La mesure de la concentration de vitamine D dans le sang n'est conseillée que dans certaines situations à risque.

En pratique, **la prise éventuelle de suppléments en vitamine D doit être discutée avec son médecin généraliste**. Il pourra conseiller un produit et les doses utiles. En effet, en cas de prise excessive ou inappropriée, cette vitamine peut entraîner une hypervitaminose (intoxication) dangereuse.

La vitamine D joue un grand rôle dans la fixation du calcium et du phosphore dans nos os et nos dents. Dans l'alimentation, on la trouve principalement dans les huiles de foie de poissons, mais aussi dans le lait, le beurre, le jaune d'oeuf. Cette vitamine est également produite directement par l'organisme grâce aux rayons du soleil. Les ultraviolets transforment en vitamine D un produit précurseur présent naturellement dans notre peau. Actuellement, dans notre pays, on considère généralement que des suppléments sont utiles principalement pour les enfants et les personnes âgées. Mais cette attitude pourrait évoluer.

Mise à jour 20/09/2021

Références

- [Données récentes concernant le calcium et la vitamine D. Folia Pharmacotherapeutica](#). Février 2013.
- Autier P, Gandini S. Vitamin D supplementation and total mortality: a meta-analysis of randomized controlled trials. Arch Intern Med. 2007;167(16):1730-1737
- BMC Cancer 2010, 10:347 doi:10.1186/1471-2407-10-347
- Int J Cardiol. 2011 May 5; 148(3): 387-389. doi: 10.1016/j.ijcard.2010.12.036
- Respir Res. 2011; 12(1): 31. Nutr Res. 2009 August; 29(8): 525-530 doi: 10.1016/j.nutres.2009.07.007 - www.cancer.gov/cancertopics/factsheet/prevention/vitamin-D