La juste dose pour une **cure de vitamine D**



Par **Christophe Leroy**

Les rayons des pharmacies regorgent de compléments alimentaires en vitamine D inutilement surdosés. Ce qui n'est pas sans risque pour la santé, alerte une partie de la communauté scientifique.

Environ 80% de la population belge manquerait de vitamine D, particulièrement durant l'automne et l'hiver. Son niveau dépend en effet surtout de l'exposition du corps humain à la partie ultraviolette (UV) des rayons du soleil, bien plus rares à cette période. «Pour prévenir un état de déficience chronique, le Conseil supérieur de la santé (CSS) recommande en tout temps de consommer assez d'aliments riches en vitamine D, comme les poissons gras, le jaune d'œuf, ainsi que des aliments enrichis (lait et produits laitiers, céréales) et de s'exposer au soleil, résume Alain Chaspierre, directeur général de la Société scientifique des pharmaciens francophones (SSPF). Néanmoins, le CSS constate qu'un complément est souvent requis pour satisfaire les besoins nutritionnels.» De ce fait, de nombreuses marques proposent aujourd'hui des médicaments et des compléments alimentaires de vitamine D, en solution à diluer ou en pastilles.

Une fois convertie dans sa forme active, le calcitriol, par le foie puis par les reins, contribue à la solidité du squelette et au bon fonctionnement des muscles. «Des déficits maternels, causes de déficits in utero et d'apports insuffisants durant l'enfance, peuvent causer un retard de croissance, des malformations du squelette et augmentent le risque de fracture de la hanche lors du vieillissement», renseigne le Conseil supérieur de la santé, dans un avis publié en 2016. La vitamine D participe aussi à la minéralisation et à la solidité des dents, consolidant l'émail et prévenant le risque de carie. De manière plus large, une dose appropriée peut aider à renforcer le système immunitaire, notamment face aux infections hivernales.

Déficience ou carence?

S'il est souvent question de «carence» en vitamine D, il s'agit d'un terme galvaudé, y compris par certains professionnels, regrette Etienne Cavalier, chef de service du laboratoire de chimie clinique au CHU de Liège et professeur à l'ULiège. «Une carence aboutit à des maladies telles que le rachitisme chez les enfants et l'ostéomalacie (un défaut de minéralisation des os) chez les adultes. Mais vous pouvez très bien présenter une faible concentration en 25-hydroxyvitamine D, le métabolite mesuré au laboratoire pour évaluer les réserves en vitamine D, sans que cela pose problème. Dans la plupart des cas, on parle donc tout au plus d'une déficience en vitamine D.»

Le manque de vitamine D n'est réellement problématique qu'en cas de carence. «A la suite de comportements inappropriés de la part de parents qui n'alimentent pas correctement



GETTY

La vitamine D ne serait pas particulièrement toxique, pour autant, le surdosage n'est pas sans risque.

leur enfant ou ne les laissent pas sortir, nous avons revu des cas de rachitisme dans la région liégeoise», commente Etienne Cavalier. A travers le monde, souligne-t-il encore, plusieurs études révéleraient une résurgence de cette pathologie, décrite il y a plus de 300 ans et qui toucha beaucoup d'enfants en Europe lors de la révolution industrielle. Le phénomène concernerait surtout les populations précarisées. En revanche, contrairement à une idée reçue, une déficience plus classique en vitamine D n'entraîne généralement aucun symptôme chez l'individu concerné, pas même une fatigue accrue, ni des douleurs musculaires.

«Je suis horrifié de voir certains professionnels de santé prescrire d'emblée des doses de 3.000 UI par jour.»

A moins de souffrir d'une pathologie qui le nécessite, il est superflu de faire contrôler sa concentration en 25(OH)-vitamine D sanguine, souligne le professeur de l'ULiège. «C'est inutilement coûteux pour la collectivité. En Belgique, l'INAMI a d'ailleurs restreint de manière très judicieuse le nombre de déterminations à maximum une fois par an pour la population globale, ce qui reste encore beaucoup. Ce dosage doit être réservé aux patients pour qui une supplémentation en vitamine D est médicalement justifiée, chez qui un contrôle plus fréquent peut s'avérer nécessaire.» En conséquence, le Belge lambda n'a pas besoin d'une prise de sang pour envisager une petite cure de vitamine D.

L'apport idéal

Un manque de vitamine D en hiver augmente surtout le risque de carence. Pour le grand public, la quantité s'exprime généralement en «unités internationales» (UI), une abréviation que l'on retrouve d'ailleurs sur les boîtes de médicaments et de compléments alimentaires. En Belgique, le Belgian Bone Club, une organisation scientifique dédiée aux maladies ...

••• osseuses, préconise d'opter pour des compléments en vitamine D de 800 à 1.000 UI par jour chez les adultes, et de ne pas dépasser 400 UI chez les enfants. Une supplémentation similaire à ce que préconise le Conseil supérieur de la santé: 10 nanogrammes par jour (soit 400 UI) pour les enfants, 15 nanogrammes par jour (600 UI) pour les adultes et 20 nanogrammes par jour (800 UI) pour les femmes enceintes ou allaitantes, ainsi que pour les personnes âgées. «Ces recommandations peuvent varier en fonction de l'exposition individuelle au soleil, des doses plus faibles étant conseillées aux personnes plus exposées», précise Sciensano, l'Institut national de santé publique.

Le juste dosage peut être plus élevé dans certains cas de figure: «Chez les patients souffrant d'ostéoporose, il doit se situer entre 30 et 40 nanogrammes par millilitre de sang, explique Etienne Cavalier. Chez les jeunes filles, au moment de la puberté, on peut envisager une supplémentation plus importante, de l'ordre de 800 UI, tout en veillant à leur apport en calcium, précise Etienne Cavalier. C'est en effet à ce moment qu'elles emmagasineront un maximum de masse osseuse, masse qu'elles pourront perdre à la ménopause.» La prise de vitamine D est aussi nécessaire pour les personnes avec un *by-pass* ou celles qui souffrent d'insuffisance rénale. Et peut constituer un adjuvant utile pour certaines catégories de la population. «A exposition égale aux ultraviolets, une personne âgée synthétisera bien moins de vitamine D que les plus jeunes, illustre le professeur. Une personne à la peau noire devra, elle, absorber jusqu'à 10 fois plus d'ultraviolets qu'une autre à la peau claire pour obtenir la même quantité de vitamine D.»

Gare aux surdosages

La vitamine D ne serait pas particulièrement toxique à fortes doses, contrairement à ce que pensait une partie de la communauté scientifique il y a une vingtaine d'années, relève l'expert. Cela a conduit à l'apparition de médicaments et de compléments alimentaires de plus en plus dosés. Pour autant, le surdosage n'est pas sans risque. «Une consommation excessive de vitamine D peut entraîner un taux élevé de calcium dans le sang, provoquant des symptômes tels que nausées, faiblesse et, dans les cas les plus graves, des problèmes rénaux», avertit Sciensano. «Sur la base de données limitées, la vitamine D à haute dose (plus de 3.000 UI par jour) pourrait provoquer un effet temporairement négatif sur la fonction musculaire et donc augmenter le risque de chute, surtout chez les personnes âgées», rapporte Alain Chaspierre.



GETTY

Les poissons gras sont riches en vitamines D.

«Quand on prend de trop fortes doses, on stimule le catabolisme de la vitamine D, entraînant l'organisme à la détruire, détaille Etienne Cavalier. Nous n'avons aucune information sur l'innocuité à long terme de ces doses quotidiennes importantes, notamment chez les jeunes. Le risque de calciurie et, à terme, de lithiase et d'insuffisance rénale avec ces doses massives n'est pas du tout négligeable. Je suis assez horrifié de voir que, pour une simple cure hivernale, certains professionnels de la santé proposent d'emblée des doses de 3.000 UI par jour, par exemple. Arrêtons de donner des doses massives à tout le monde.» D'autant que le surdosage peut résulter d'une accumulation de compléments alimentaires qui, pris isolément, ne s'avèrent pas problématiques. «La vitamine D, on la retrouve souvent dans les compléments pour 50 ans et plus. Dans d'autres pays, la littérature a déjà démontré que l'on peut passer à un facteur x10.»

Dans son avis de 2016, toujours d'actualité, le CSS fixe pour sa part l'apport maximal tolérable (AMT) pour la vitamine D à 50 nanogrammes par jour pour un adulte en bonne santé, ce qui correspond à 2.000 UI. Il conviendrait donc de rester mesuré par rapport à ces compléments. Il peut s'agir d'un dosage journalier, hebdomadaire ou mensuel, mais certainement pas d'un dosage annuel. En Australie, une étude avait constaté que les personnes ayant reçu une dose massive de vitamine D en une seule prise chutaient plus fréquemment que les autres. Même si le doute persiste quant aux interprétations possibles, il n'est pas exclu qu'un surdosage puisse mener à une toxicité neuromusculaire encore méconnue. ●

2.000

UI par jour est l'apport maximal tolérable (AMT) en vitamine D que recommande le Conseil supérieur de la santé pour un adulte en bonne santé, soit 50 nanogrammes par jour.