

## VITAMINE D Carence Supplémentations Extraits du net 2018

Edward Giovannucci, un épidémiologiste américain mondialement reconnu, considère que les autorités de santé publique ne peuvent plus ignorer les effets protecteurs de la vitamine D, d'autant plus que la carence est très répandue<sup>22</sup>. Voici quelques-uns des autres points soulevés par ces experts pour remettre en question la frilosité des recommandations établies en 2010<sup>21-30</sup>.

- Le conservatisme des autorités médicales, qui ont fixé l'apport recommandé à 600 UI par jour et le taux sanguin adéquat à 50 nmol/l, n'est pas justifié dans le cas de la vitamine D, puisque notre corps la fabrique naturellement en très grande quantité lorsque nous nous exposons au soleil.
- Il faut viser un taux sanguin minimal de 75 nmol/l et un taux optimal de 150 nmol/l. Les données scientifiques indiquent très clairement qu'il y a beaucoup plus de problèmes de santé associés à une trop faible consommation de vitamine D qu'à une dose trop élevée. La carence en vitamine D est extrêmement répandue et peut être éliminée.
- La supplémentation en vitamine D est non seulement sécuritaire, mais elle est le seul moyen d'obtenir assez de vitamine D durant plus de la moitié de l'année pour le tiers de la population mondiale c'est-à-dire les gens qui habitent autour du 40<sup>e</sup> parallèle et plus au nord.

En juin 2011, l'Endocrine Society a publié ses recommandations cliniques pour détecter et traiter la carence en vitamine D. Ce panel d'experts juge que pour maintenir un taux sanguin adéquat (75 nmol/l), une supplémentation quotidienne de 1 500 à 2 000 UI est nécessaire pour les adultes<sup>95</sup>.

### Notes

21. Vitamin D – The big D-bate. *Public Health Nutr.* 2011 Apr. Éditorial et réponses [www.ncbi.nlm.nih.gov](http://www.ncbi.nlm.nih.gov).

22. [Vitamin D, how much is enough and how much is too much?](#) Giovannucci E. *Public Health Nutr.* 2011 Apr;14(4):740-1. No abstract available.. Grant WB. *Public Health Nutr.* 2011 Apr;14(4):745-6.

30. [A Canadian response to the 2010 Institute of Medicine vitamin D and calcium guidelines.](#) Schwalfenberg GK, Whiting SJ. *Public Health Nutr.* 2011 Apr;14(4):746-8. 43. Vitamin D deficiency. Holick MF. *N Engl J Med* 2007 ; 357 : 266-81.