

Vitamine D : Carence 80% des occidentaux concernés

La vitamine D

Dans un rapport rendu public, l'Académie de Médecine Française (AMF) recommande d'augmenter considérablement l'apport journalier en vitamine D. Selon elle, près de 80% de la population occidentale et la quasi-totalité des personnes âgées serait déficiente en vitamine D.

PasseportSanté vous explique les causes de la carence en Vitamine D, ses conséquences sur la santé et des conseils pratiques pour atteindre les apports recommandés.

La vitamine D est une substance organique nécessaire au métabolisme de l'organisme. Une grande partie de nos besoins (80%) est synthétisée à partir d'un dérivé du cholestérol sous l'action des rayonnements UVB du soleil, c'est d'ailleurs pour cette raison qu'on l'appelle aussi « vitamine soleil ». Le reste doit être puisé dans l'alimentation.

Elle intervient dans l'absorption du calcium et du phosphore par les intestins, puis dans la réabsorption par les reins. Indispensable à la croissance durant la petite enfance, elle assure la robustesse du squelette humain et prévient l'ostéoporose. Passé un certain âge, l'organisme ne synthétise plus la vitamine D aussi facilement.

Les apports recommandés

L'OMS recommande une quantité de vitamine D de **10 µg/jour** pour les bébés et **15 µg/jour** pour les adultes.

L'Académie de Médecine Française a estimé que cette quantité était trop basse et a récemment conseillé de la multiplier par deux, soit 30 µg/jour.

Selon les récentes recommandations de l'Endocrine Society, les personnes souffrant d'obésité ont des besoins accrus en vitamine D car la graisse corporelle retient une partie de la vitamine D et l'empêche de circuler dans le sang. Une supplémentation de 10 µg peut s'avérer nécessaire pour une personne âgée, une personne à peau noire ou une personne s'exposant peu au soleil.

Les carences

Près de 80% de la population serait carencée en vitamine D selon l'Académie de Médecine Française.

Le fait de suivre trop scrupuleusement les conseils relatifs au cancer de la peau en évitant complètement le soleil ou en utilisant systématiquement de la crème solaire contribue à cette carence dans la population. Le recul de l'activité physique en plein air en est également responsable.

On estime ainsi que **3 expositions de 15 minutes** par semaine, entre 11h et 14h et d'avril à octobre, suffiraient à assurer un apport adéquat. Ceci est une moyenne : les personnes ayant une peau plus foncée ou vivant sous des hautes latitudes doivent s'exposer plus longtemps.

L'hiver, il faut donc opter pour un régime riche en vitamine D, et ça n'est pas facile car peu d'aliments en contiennent. Ainsi, depuis 1992, le lait est systématiquement enrichi en vitamine D pour couvrir les besoins des nourrissons.

Les sources

L'essentiel des apports en vitamine D proviennent des rayons du soleil. Cette source est cependant très variable selon l'exposition (saisons, brouillard, région, habillement), l'épaisseur et la pigmentation de la peau. Malheureusement, les sources alimentaires de vitamine D sont peu nombreuses. On la retrouve surtout en grande quantité dans les **poissons gras** comme le saumon, le hareng ou le thon. Les œufs, le lait, les boissons au soja ainsi que le foie de bœuf en contiennent également dans une moindre mesure.

Ainsi, une portion de 100 g de saumon apporte l'équivalent de 20 µg de vitamine D, ce qui couvre quasiment les besoins quotidiens (25-30 µg). Pour une liste plus complète des sources de vitamine D, [consulter le palmarès des nutriments Vitamine D](#).

Les végétaliens, qui ne consomment ni viande, ni poisson, ni oeufs, ni produits laitiers, sont à risque de carence en vitamine D, car leur alimentation fournit peu de vitamine .

Les suppléments

Avant de décider de prendre des suppléments, le mieux est de doser son taux sanguin en vitamine D. Si le taux est inférieur à 10 ng/ml, un supplément paraît indispensable.

La vitamine D peut s'accumuler dans les graisses et le foie qui constituent de véritables réserves. En fonction des besoins de l'organisme, elle peut être remise en circulation. Il n'est donc pas nécessaire de prendre tous les jours un comprimé de vitamine D. Il est tout à fait envisageable de prendre une dose hebdomadaire, voire même mensuelle. La pratique, de plus en plus répandue, séduit les personnes âgées qui prennent déjà un certain nombre de médicaments sur une base quotidienne.

L'important est de choisir de la **vitamine D sous forme liquide** parce qu'il n'est pas certain que des comprimés pris en grande quantité se dissolvent correctement. De plus, il faut veiller à choisir un supplément qui renferme uniquement de la vitamine D, et non pas un mélange multi vitaminique. Oubliez également l'huile de foie qui contient certes de la vitamine D, mais pourrait conduire à un surdosage toxique en raison de sa grande richesse en vitamine A.

Suppléments liquides :

Dose hebdomadaire recommandée : 7 gouttes

Dose mensuelle recommandée : 30 gouttes

Les cabines de bronzage

En cabine, certains rayons sont filtrés : ils ne laissent passer que des UVA et un taux d'UVB réduit (moins de 1% contre 5% au soleil). Il faut une grande quantité de séances pour synthétiser de la vitamine D, avec un **risque important de contracter un cancer** de la peau. Impliqués dans le vieillissement prématuré de la peau, les UVA détruisent le matériel génétique des cellules et provoquent à long terme d'irréparables dégâts.

L'Institut National du Cancer affirme que les risques l'emportent sur tout bénéfice supposé dans les cabines de bronzage. Leur analyse de plus d'une vingtaine d'études montre que le risque de cancer de la peau (mélanome malin) augmente de 75 % lorsque l'utilisation de ces cabines de bronzage commence avant l'âge de 30 ans.