

Se soigner **DOUBLE AVIS**

Devons-nous tous prendre de la vitamine D ?

UN TRÈS GRAND NOMBRE DE FRANÇAIS MANQUE DE VITAMINE D.
UNE RAISON SUFFISANTE POUR DEVOIR TOUS NOUS SUPPLÉMENTER ?
LE POINT DE VUE DE DEUX EXPERTS.

OUI

Dr Brigitte Houssin*
spécialiste en médecine physique
et de réadaptation, ostéopathe



Il n'y a pas grand risque à prendre une dose de vitamine D en plein hiver

Au moins 80 % des Français manquent de vitamine D, en particulier les personnes malades. Certaines ne sentent rien, elles n'ont pas de signes d'appel spécifiques. Mais pour d'autres, la prise de vitamine D aura des effets spectaculaires sur leur fatigue, leurs douleurs, leur moral... Ce que l'on sait, c'est que plus le taux de vitamine D est bas, plus la maladie est fréquente et ses formes sévères. Or, il n'y a pas grand risque à absorber un peu de vitamine D, tout le monde peut prendre une dose de 80 000 UI (unité internationale) en plein hiver par exemple. Il est d'ailleurs plus fréquent d'en manquer que d'en avoir assez ; le problème c'est, à l'inverse, que des personnes qui en manquent beaucoup et qui n'en prennent qu'un peu soient toujours déficitaires. Enfin, et c'est important à savoir, ces médicaments ne coûtent pas cher.

* Auteur de *Vitamine D, mode d'emploi*, 6,64 €. Éd. Thierry **Soucar**

NON

Dr Rose-Marie Javier
rhumatologue



Il faut rester prudent en raison d'une éventuelle toxicité, rare mais possible

Saupoudrer la terre entière de vitamine D est une erreur. Il y a malgré tout, si les choses ne sont pas faites correctement, un risque thérapeutique. Premièrement, la prise de vitamine D peut favoriser les lithiases, surtout chez des gens qui mangent trop salé. Deuxièmement, même si c'est peu fréquent, on peut être hypersensible à la vitamine D. Cela se traduit par un excès de calcium dans le sang et dans les reins, voire une insuffisance rénale. Il faut donc rester prudent en raison d'une éventuelle toxicité, rare mais possible. Concernant la question de la prévention des maladies, il faut, là encore, bien faire attention. Il y a des liens d'association, une corrélation, mais pour autant, cela ne signifie pas que prendre de la vitamine D permet de prévenir les maladies. On doit travailler de façon fiable, au cas par cas et établir une prescription médicale après dosage.

Ce qu'il faut retenir

- **Le bon taux de vitamine D, dosé par une prise de sang :** un certain consensus est d'admettre, comme normale, une valeur seuil de 75 nmol/l ou 30 microgrammes/l.

- **La supplémentation est exprimée en unité internationale (UI).** 40 UI apportent 1 µg de vitamine D. Pour atteindre 30 µg/l, un apport journalier de 800 UI de vit. D est recommandé pour les adultes, jusqu'à 1 500 UI pour les personnes âgées.

- **Des médicaments sur ordonnance** (sauf Stérogyl) existent sous forme de gouttes (Adrigyl, Dédrogyl, Zymad goutte, Stérogyl), à prendre tous les jours ou chaque semaine, ou d'ampoules, à prendre tous les un à deux mois (Uvédose, Zymad...).