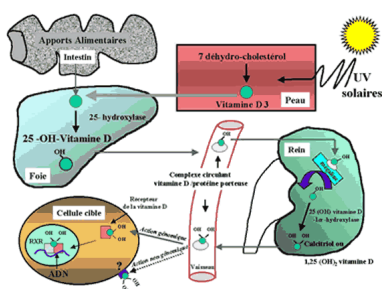


<https://www.ameSSI.org/Trop-de-vitamine-D-pourrait-nuire-a-la-sante>



Trop de vitamine D pourrait nuire à la santé

- SANTE-MEDECINES-BIEN-ETRE
- VITAMINES-MINÉRAUX-ACIDES AMINES



Date de mise en ligne : mardi 5 juin 2012

Copyright © AMESSI.Org® Alternatives Médecines Évolutives Santé et

Sciences Innovantes ® - Tous droits réservés

Si l'on connaît les effets néfastes d'un manque de vitamine D, une étude danoise révèle également des effets négatifs pour les personnes qui en ont trop.

La vitamine D est prescrite pour palier au manque de soleil et -notamment- éviter la perte de densité osseuse chez les personnes d'un certain âge. Un traitement qui est aujourd'hui très répandu. Combler ce déficit est d'autant plus facile qu'il est aussi peu onéreux que peu contraignant. Mais attention, soulignent des chercheurs de l'université de Copenhague : il faut éviter de tomber dans l'extrême inverse et dépasser les doses. Le bienfait deviendrait alors un problème.

Sommaire

- [Trop de vitamine D pourrait nuire à la santé](#)
- [75% de Français en dessous du seuil](#)
- [Différentes preuves scientifiques ont établi que la consommation de cette vitamine peut diminuer le risque de certains cancers.](#)
- [Confusion](#)

Trop de vitamine D pourrait nuire à la santé

Par Marielle Court pour LeFigaro Santé

Si l'on connaît les effets néfastes d'un manque de vitamine D, une étude danoise révèle également des effets négatifs pour les personnes qui en ont trop.

La vitamine D est prescrite pour palier au manque de soleil et -notamment- éviter la perte de densité osseuse chez les personnes d'un certain âge. Un traitement qui est aujourd'hui très répandu.

Combler ce déficit est d'autant plus facile qu'il est aussi peu onéreux que peu contraignant. Mais attention, soulignent des chercheurs de l'université de Copenhague : il faut éviter de tomber dans l'extrême inverse et dépasser les doses. Le bienfait deviendrait alors un problème.

« Nous avons eu accès à des tests sanguins de près de 250 000 habitants de Copenhague » explique Darshana Durup, une des jeunes scientifiques ayant travaillé sur l'étude « et si nous avons trouvé un taux plus élevé de mortalité chez les personnes ayant un faible niveau de vitamine D **nous avons aussi - à notre grande surprise - observé un taux plus élevé de mortalité chez celles ayant un haut niveau de vitamine D** ». Même si les effets sont pires en cas de carence qu'en cas de trop plein, l'augmentation de la mortalité n'en est pas moins réelle.

75% de Français en dessous du seuil

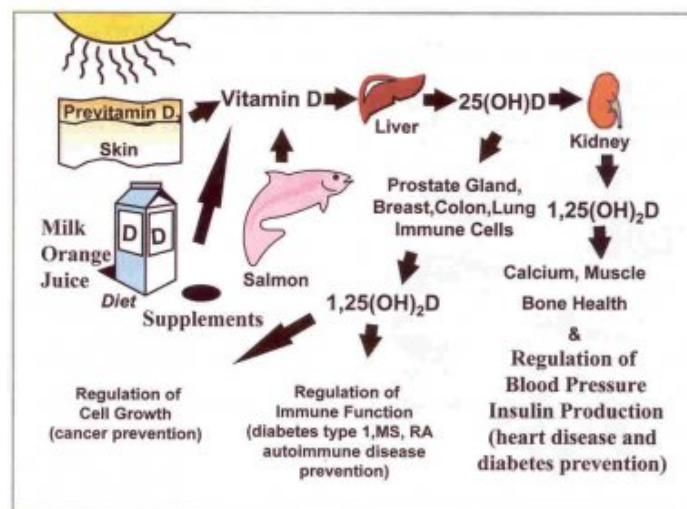
Pour les scientifiques dont l'étude a été publiée dans la revue Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism , ces résultats remettent en cause une idée reçue, « **il ne sera plus possible de dire : « on ne prend jamais trop de vitamine D » ».**

En revanche tout un champ d'investigation s'ouvre désormais pour savoir à partir de quelle quantité l'avantage qu'est la vitamine D se transforme en inconvénient. « il est très important de poursuivre les recherches » explique la chercheuse et notamment de croiser ces informations avec d'autres telles que les cas de cancer.

La carence en vitamine D reste néanmoins la situation la plus courante. « Après une révision des normes qui sont devenues plus strictes, on considère qu'environ 75% des Français sont en-dessous du seuil recommandé » commente Laurent Chevalier, médecin nutritionniste (CHU Montpellier). « Cela s'explique notamment par le fait que les générations précédentes vivaient beaucoup dehors », poursuit le médecin. Ils étaient ainsi exposés de façon plus ou moins quotidienne au soleil qui permet la fabrication de la vitamine D dans le corps.

Une chose est sûre, il n'est pas possible de combler des carences par le biais de l'alimentation comme pour les omega 3 ou la vitamine C. Il faut en prendre spécifiquement. « **Mais attention à la supplémentation sauvage » prévient à son tour le médecin.**

*** Cliquer sur l'image ci-dessous pour l'agrandir (MÉTABOLISME DE LA VITAMINE D)



Source : Le Figaro Santé

Ariane Lacoursière La Presse

Les nombreux suppléments de vitamine D offerts en vente libre au Québec ont des concentrations diverses, ce qui entraîne la confusion chez les acheteurs. Devant l'augmentation du nombre d'intoxications, principalement chez les nourrissons, l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ) a publié un avis, hier, dans lequel il demande que les produits trop concentrés soient maintenant vendus avec l'approbation du pharmacien.

Dans les derniers mois, le Centre antipoison du Québec a signalé quelques cas de bébés intoxiqués, ce qui a amené

l'INSPQ à enquêter sur la question.

Depuis que la Société canadienne du cancer a fait des recommandations sur l'apport quotidien optimal en vitamine D pour différents groupes d'âge, en 2007, un nombre croissant d'entreprises ont mis sur le marché des suppléments.

Différentes preuves scientifiques ont établi que la consommation de cette vitamine peut diminuer le risque de certains cancers.

Les autorités de santé publique recommandent par exemple aux mères qui allaitent de donner à leur enfant des suppléments de vitamine D, communément appelée « vitamine soleil », en faibles concentrations.

Confusion

Selon l'INSPQ, le problème, c'est que les suppléments en vente libre dans les pharmacies ou ailleurs ont des concentrations très variables. « La multiplicité des formes et des formats de vitamine D disponibles ainsi que le manque de rigueur dans l'appellation et l'étiquetage de ces produits en vente libre contribuent à la confusion et peuvent mener à des erreurs thérapeutiques », écrit l'INSPQ dans son avis.

Par exemple, des entreprises proposent des gouttes dont les concentrations varient de 2000 à 20 000 unités internationales (UI) par millilitre. L'apport quotidien maximal tolérable pour un adulte est de 4000 UI par millilitre. Chez les nourrissons, il est de 1000 UI par jour.

« Les gouttes de vitamine D ne s'adressent plus seulement aux enfants. Il y a des produits très concentrés, explique Pierre-André Dubé, pharmacien au Centre de toxicologie du Québec. Si un enfant ne prend qu'une seule dose, ça va. Mais la prise répétée de doses de concentration plus élevée peut devenir problématique. C'est pourquoi on a lancé cet avis. »

La surdose chronique peut entraîner des symptômes toxiques comme des nausées, des vomissements, de l'anorexie, de l'hypertension, de l'arythmie cardiaque, des calculs rénaux et de l'insuffisance rénale.

L'INSPQ recommande donc que les suppléments de vitamine D ne soient vendus qu'en pharmacie. « Actuellement, ils peuvent être vendus n'importe où », dit M. Dubé. L'INSPQ souhaite également que les suppléments de vitamine D sous forme liquide dont la concentration est supérieure à 400 UI soient gardés derrière le comptoir et vendus sous la supervision du pharmacien seulement.

La présidente de l'Ordre des pharmaciens, Diane Lamarre, est préoccupée par la situation : « Nous allons en discuter à notre prochain conseil d'administration. Mais je penche pour la clarification des dosages des produits de vitamine D par Santé Canada. C'est sûr que nous souhaitons mieux protéger la population. »