

# VITAMINE D: intérêt et dosage

La **vitamine D** ou « calciférol », appartient au groupe des vitamines liposolubles (solubles dans les graisses) dont les rôles principaux sont la **minéralisation optimale des os** ainsi que le maintien des taux normaux de **calcium** et de **phosphore**.

## OU TROUVE-T-ON LA VITAMINE D ?

La vitamine D a deux origines :

➤ **ENDOGENE :**

La synthèse **cutanée** nécessitant une exposition **solaire** régulière représente la principale source de vitamine D dans l'organisme.

➤ **EXOGENE :**

L'apport externe est représenté par les aliments **naturellement riches** en vitamine D, tels que les poissons (saumon, sardines, anchois, maquereaux, etc.), les œufs ou les abats (foie) et les aliments **enrichis** en vitamine D tels que les laitages ou les céréales.

## QUELS SONT LES RISQUES D'UNE CARENCE EN VITAMINE D ?

Le principal risque est **une carence profonde en vitamine D** qui se traduit par un **défait de minéralisation de l'os**, appelé **rachitisme** chez l'enfant et **ostéomalacie** chez l'adulte.

Le tissu osseux devient alors fragile ce qui a pour conséquence une augmentation du **risque de fracture**, des **douleurs osseuses** diffuses et des difficultés à la marche par **faiblesse musculaire**.

Une supplémentation en vitamine D améliorerait ainsi la **prévention de certaines fractures** ainsi que les performances musculaires chez les sujets âgés carencés, et réduirait le risque relatif de chutes.

La vitamine D aurait également un rôle **protecteur** vis-à-vis des **cancers** et permettrait d'atténuer la survenue des certaines **maladies auto-immunes**, du **diabète de type 1** ou encore de la **sclérose en plaque**.

Enfin, le lien entre le taux de vitamine D et le **risque cardio-vasculaire** est de plus en plus établi.

## COMMENT CONNAITRE SON STATUT EN VITAMINE D ?

La vitamine D se présente principalement sous deux formes dans l'organisme appelées vitamine D2 et vitamine D3. **Le meilleur indicateur clinique** disponible du statut vitaminique D est la **vitamine D totale soit la 25-OH-vitamine D (D2 + D3)**.

## QUEL DOSAGE DE LA VITAMINE D AU LABORATOIRE ?

La meilleure technique de mesure portera sur le dosage des formes D2 + D3.

Dans le laboratoire, **notre technique mesure la concentration totale en 25-OH-Vitamine D2 et D3**. En effet de nombreux médicaments ne contiennent que de la 25(OH) vitamine D3, ainsi l'utilisation d'un dosage spécifique de la 25(OH) vitamine D2 conduirait à sous évaluer considérablement le statut vitaminique D.

Les **valeurs usuelles à retenir** sont les suivantes :

Taux souhaitable	75-250 nmol/L	30-100 ng/ml
Insuffisance	25-74 nmol/L	10-29 ng/ml
Carence	<25 nmol/L	<10 ng/ml
Toxicité	>250 nmol/L	>100 ng/ml

## COMMENT EVITER LA CARENCE EN VITAMINE D ?

Outre une exposition solaire répétée, régulière et maîtrisée ainsi qu'une alimentation riche en vitamine D, une **supplémentation médicamenteuse** peut aider au maintien d'un taux acceptable de vitamine D.

Pour en contrôler l'efficacité, **le dosage doit être effectué 3 mois après le début** du traitement si l'administration de vitamine D est quotidienne, et juste avant la prise suivante lors d'un traitement espacé.