



# ALLO DOCTEUR

## La VITAMINE « D »

### Docteur Jacques DAEMS

La vitamine D dans l'organisme est apportée par l'alimentation, ou synthétisée au niveau de la peau sous l'action des rayons solaires.

On trouve très peu d'aliments riches en vitamine D, on en retrouve dans les poissons très gras, sardines, huile de foie de morue, harengs....

Chez l'homme la vitamine D (vitamine D3) ou cholécalférol, est convertie( par le foie et les reins) en 1,25-dihydroxyvitamine D (communément appelé vitamine D) qui est son métabolite actif.

La vitamine D est mise en réserve au niveau du foie, du muscle et du tissu adipeux.

Le rôle de la vitamine D est d'augmenter les concentrations sanguines en calcium et en phosphore, en diminuant leur élimination rénale et en facilitant leur absorption par l'intestin.

L'action positive de la vitamine D sur le taux de calcium permet :

- Une bonne minéralisation des os, des dents, limitant l'ostéoporose et les risques de fracture.
- Un bon taux de calcium permet une meilleure contraction musculaire.
- Le calcium agit également sur la contraction nerveuse.

En cas de carence en vitamine D et donc en cas de taux de calcium sanguin trop bas, certaines pathologies risquent d'apparaître :

- l'ostéomalacie (adulte), le rachitisme (enfant) , la baisse du tonus musculaire, des crises de tétanie, des convulsions.
- Il semble de plus exister une association entre un déficit en vitamine D et la survenue du diabète, de la dépression, de maladies cardiovasculaires ou encore de certains cancers!

Certains patients sont particulièrement sensibles à la carence en vitamine D: les enfants et les personnes âgées, mais la supplémentation doit être continue durant toute la vie.

L'apport quotidien est évalué à 1000 U.I. par jour soit sous forme de gouttes quotidiennes (3 à 4 gouttes par jour), ce qui peut être contraignant mais permet un taux plus stable, soit sous forme d'ampoules mensuelles ou trimestrielles .En effet devant le nombre limité d'aliments riches en vitamine D et les protections justifiées contre les rayons du soleil, l'apport externe de vitamine D est nécessaire.

Les autres vitamines étant présentes dans une alimentation variée et équilibrée nul besoin d'en acheter, par contre pour obtenir son taux quotidien de vitamine D, il faudra forcément une supplémentation!

**Parlez en à votre médecin.**