

En Suisse, une personne sur deux présente une carence en vitamine D, essentielle pour la santé des os. L'Office fédéral de la santé publique (OFSP) recommande donc un apport journalier accru – notamment par supplémentation.

Vitamine D

Le soleil est un allié peu fiable

Photo: mise à disposition



Heike A. Bischoff-Ferrari, Prof. Dr méd., DrPH, est directrice du nouveau centre «Age et Mobilité» de l'université de Zurich et professeur FNS à la Clinique de rhumatologie de l'hôpital universitaire de Zurich.

Soutenu dans sa mission par le Prof. Dr méd. Heike A. Bischoff-Ferrari, experte en vitamine D, le groupe de travail créé par l'OFSP a mis deux ans à élaborer les nouvelles directives concernant la vitamine D. Elles ont été mises en ligne en juin (www.bag.admin.ch) > Nutrition et activité physique > Nutrition de A à Z > Vitamine D). Mais pourquoi de nouvelles directives s'imposaient-elles?

Augmentation de l'apport journalier pour tous, à partir de deux ans

«D'une part, les chiffres montraient que près d'un Suisse sur deux présente une carence en vitamine D», explique le Prof. Bischoff-Ferrari. «Autrement dit, le

taux sanguin en 25-hydroxy-vitamine D – forme de stockage de cette vitamine – est inférieur à 50 nmol/l (< 20 ng/ml). D'autre part, la vitamine D est essentielle à la santé des os – et ce, dans toutes les classes d'âge, notamment chez les seniors.»

Selon le Prof. Bischoff-Ferrari, la nouveauté majeure de ces directives réside dans l'augmentation de l'apport journalier de vitamine D recommandé pour toutes les classes d'âge au-delà d'un an. «Nous recommandons toujours un apport de 400 unités internationales (UI) de vitamine D par jour aux nourrissons durant leur première année mais nous conseillons désormais d'élever la dose à 600 UI/jour entre un an et 59

ans, puis de manière générale à 800 UI par jour à partir de 60 ans, lorsque l'exposition solaire est faible. Ces nouvelles recommandations ont pour objectif de supprimer la carence en vitamine D de la population, un but qui, s'il est atteint, sera une importante victoire de santé publique.»

La vitamine D aide à éviter les fractures de la hanche

L'objectif de 50 nmol/l (= 20 ng/ml) pour le taux sanguin de vitamine D a été fixé pour assurer la santé des os. Selon le Prof. Bischoff-Ferrari: «Quand, au-delà de la santé des os, il est question de prévention des fractures chez les personnes âgées, il est préconisé d'atteindre un taux de 25-hydroxy-vitamine D de 75 nmol/l.» En effet, ainsi que les résultats de nouvelles études¹ le montrent, une réduction de 30% des fractures de la hanche peut être obtenue grâce à une prise journalière de 800 UI de vitamine D. Etant donné qu'au-delà de 75 ans, les fractures de la hanche sont non seulement les plus fréquentes, mais également les plus graves et les plus coûteuses, cette augmentation de l'apport en vitamine D aura un impact positif sur les dépenses de santé. Le coût d'une fracture de la hanche (sans les frais subséquents) s'élève en effet à 20 000 francs environ par patient. Par ailleurs, une telle fracture entraîne souvent une restriction de la mobilité et une perte d'autonomie.

