



Date:

Berne, mars 2012

Carence en vitamine D : preuves scientifiques, sécurité et recommandations pour la population suisse

Recommandations suisses sur l'apport en vitamine D

Après une évaluation des données disponibles sur les concentrations de 25-hydroxy-vitamine D (25(OH)D) au sein de la population en Suisse et dans les pays limitrophes, le groupe de travail indique qu'environ 50% de la population suisse présente des concentrations sériques de 25(OH)D inférieures à 50 nmol/l, et moins de 30% des concentrations de 25(OH)D supérieures à 75 nmol/l.

Les données actuelles tendent à confirmer que des concentrations de 25(OH)D d'au moins 50 nmol/l sont nécessaires pour assurer la santé osseuse de tous les adultes et la santé musculaire des personnes âgées. Il est nécessaire de récolter plus de données sur la santé osseuse et musculaire des enfants et des adolescents, ainsi que sur les effets extra-squelettiques de la vitamine D pour tous les groupes de la population. Chez les adultes jusqu'à 59 ans, un apport de 600 UI est recommandé, alors que le groupe de travail préconise fortement une supplémentation de vitamine D de 800 UI par jour dès 60 ans. Il se fonde sur les preuves scientifiques d'essais randomisés contrôlés qui montrent une prévention des chutes et des fractures d'environ 20%. Cette recommandation s'aligne sur celles de l'Institute of Medicine (IOM, 2010), de l'International Osteoporosis Foundation (IOF, 2010), et de l'US Endocrine Society (2011).

De plus, le panel d'experts a établi que des données factuelles basées sur des essais cliniques à grande échelle faisaient défaut. Elles ne permettent donc pas de confirmer les bénéfices de concentrations sériques supérieures à 50 nmol/l pour des domaines autres que la santé osseuse chez les adultes et la santé musculaire chez les personnes âgées. Cependant, le groupe de travail recommande la correction des carences en vitamine D (c'est-à-dire des concentrations de 25(OH)D < 50 nmol/l) pour toutes les classes d'âge car cette mesure présente un rapport bénéfice/risque favorable. En se basant sur les preuves scientifiques de deux méta-analyses d'essais contrôlés randomisés en double aveugle dans la population des seniors, le groupe de travail recommande, pour les concentrations de 25(OH)D, une valeur seuil de 75 nmol/l pour une prévention optimale des chutes et des fractures, conformément à l'IOF et l'US Endocrine Society.

Le panel recommande un test de haute qualité pour dépister une carence en vitamine D uniquement chez les individus présentant un risque très élevé et ce, afin de connaître leur besoin potentiel d'un dosage plus important.

Pour de plus amples informations:

Office fédéral de la santé publique, Unité de direction Protection des consommateurs, Division Sécurité alimentaire, téléphone +41 31 322 05 08, Lebensmittelsicherheit@bag.admin.ch

Carence en vitamine D : preuves scientifiques, sécurité et recommandations pour la population suisse
Ce document est également disponible en allemand, en anglais et en italien.

Berne, mars 2012

En ce qui concerne les sources de vitamine D, le panel souligne qu'en raison d'une exposition au soleil limitée, d'une utilisation largement répandue de protections solaires, du caractère saisonnier et de la rareté des sources alimentaires de vitamine D, beaucoup d'individus ont besoin d'une supplémentation en vitamine D sous la forme de gouttes ou de comprimés, indépendamment de la saison, pour satisfaire aux besoins de leur santé osseuse et musculaire. Cela concerne en particulier les personnes chez qui l'exposition au soleil est insuffisante et la plupart des personnes âgées.

Tableau 1 : Aperçu de l'apport journalier recommandé de vitamine D selon le groupe de travail

Groupe de sujets	Population suisse en général	Patients présentant une carence sévère en vitamine D (concentrations de 25(OH)D < 25 nmol/l)	Les deux groupes
	Apport journalier recommandé	Apport journalier recommandé	Limite supérieure de sécurité
Enfants / Adolescents			
0 à 6 mois	400 UI (10 µg)	400 à 1000 UI (10 à 25 µg)	1000 UI (25 µg)
6 à 12 mois	400 UI (10 µg)	400 à 1000 UI (10 à 25 µg)	1500 UI (37,5 µg)
1 à 3 ans	600 UI (15 µg)	600 à 1000 UI (15 à 25 µg)	2500 UI (62,5 µg)
4 à 8 ans	600 UI (15 µg)	600 à 1000 UI (15 à 25 µg)	3000 UI (75 µg)
9 à 18 ans	600 UI (15 µg)	600 à 1000 UI (15 à 25 µg)	4000 UI (100 µg)
Adultes			
19 à 59 ans	600 UI (15 µg)	1500 à 2000 UI (37,5 à 50 µg)	4000 UI (100 µg)
60 ans et plus	800 UI (20 µg)	1500 à 2000 UI (37,5 à 50 µg)	4000 UI (100 µg)
Femmes enceintes/qui allaitent			
	600 UI (15 µg)	1500 à 2000 UI (37,5 à 50 µg)	4000 UI (100 µg)

En ce qui concerne l'apport recommandé **au sein de la population en général**, le panel soutient largement les recommandations émises en 2010 par l'Institute of Medicine (IOM)[1] visant à corriger une carence en vitamine D chez tous les groupes de population. Le panel recommande 800 UI de vitamine D par jour dès l'âge de 60 ans – alors que l'IOM suggère dès 70 ans –, afin de refléter les données des essais randomisés contrôlés sur la prévention des fractures et des chutes[2]. Il suit donc les recommandations de l'IOF[3]. De plus, il souligne que les recommandations européennes sur l'apport en vitamine D pour les enfants sont en cours de révision. C'est pourquoi, les recommandations du panel destinées aux enfants et aux adolescents pourront être adaptées aux normes européennes dans le futur.

L'apport représente la somme de toutes les sources alimentaires de vitamine D (régime et suppléments) en supposant une exposition limitée au soleil (c'est-à-dire vie en institution, saison hivernale en Suisse et dans toute l'Europe, emploi de protections solaires).

Pour de plus amples informations:

Office fédéral de la santé publique, Unité de direction Protection des consommateurs, Division Sécurité alimentaire, téléphone +41 31 322 05 08, Lebensmittelsicherheit@bag.admin.ch

Carence en vitamine D : preuves scientifiques, sécurité et recommandations pour la population suisse

Ce document est également disponible en allemand, en anglais et en italien.

Berne, mars 2012

Ces recommandations destinées à l'ensemble de la population devraient amener la plupart des individus à des concentrations de 25(OH)D d'au moins 50 nmol/l pour améliorer la santé osseuse. Avec un apport journalier en vitamine D de 400 à 600 UI chez les enfants et les adolescents, et de 600 à 800 UI chez les adultes, plus de 97% de la population – y compris les femmes enceintes et qui allaitent – atteindra le seuil requis de 50 nmol/l. Environ 50% atteindra la concentration de 75 nmol/l. La quantité de vitamine D nécessaire pour parvenir au seuil requis de 75 nmol/l chez 97% des personnes âgées pour une prévention optimale des chutes et des fractures n'est pas bien définie[2]. Cependant, un essai clinique récent effectué en Suisse sur des patients présentant une fracture de la hanche indique que l'on pourrait réaliser cet objectif avec 2000 UI de vitamine D par jour chez 93% des personnes âgées[4].

Pour les patients présentant une carence sévère en vitamine D avérée (concentrations de 25(OH)D < 25 nmol/l, ou < 10 ng/ml), le panel soutient les récentes recommandations de l'US Endocrine Society[5] (cf. tableau 1). Celles-ci s'appliquent aux individus présentant un risque élevé de carence en vitamine D (tableau 2 du rapport d'experts).

Le groupe de travail conclut que l'exposition au soleil n'est pas sans risques et ne constitue pas une source fiable de vitamine D, en raison des variations saisonnières. Le rayonnement solaire est notamment insuffisant entre novembre et fin avril pour produire les quantités requises de vitamine D. La diminution des concentrations sanguines de 25(OH)D d'environ 20 nmol/l durant l'hiver le confirme. En outre, l'utilisation de protections solaires est largement répandue au sein de la population, la production de vitamine D par la peau diminue avec l'âge et les sources alimentaires naturelles de vitamine D sont rares. En d'autres termes, les réserves de vitamine D sont suffisantes uniquement chez les personnes soumises à une exposition solaire régulière et directe ou chez celles qui prennent **des suppléments par voie orale**. Dans l'optique d'une supplémentation effective, il serait souhaitable que les consommateurs aient le choix entre des suppléments alimentaires efficaces et des aliments fortifiants fournis par des détaillants, en plus de la vitamine D disponible sous forme de gouttes ou de comprimés qu'ils peuvent acheter sans ordonnance dans les pharmacies et les drogueries.

Pour de plus amples informations:

Office fédéral de la santé publique, Unité de direction Protection des consommateurs, Division Sécurité alimentaire, téléphone +41 31 322 05 08, Lebensmittelsicherheit@bag.admin.ch

Carence en vitamine D : preuves scientifiques, sécurité et recommandations pour la population suisse

Ce document est également disponible en allemand, en anglais et en italien.

Berne, mars 2012