



Recommandations concernant la vitamine D

La vitamine D liposoluble joue un rôle essentiel dans la formation des os et des dents. L'absorption de vitamine D par l'alimentation est faible. En revanche, la formation de vitamine D dans la peau exposée au soleil est beaucoup plus importante. En raison de la latitude de la Suisse et de l'ensoleillement insuffisant qui en résulte, environ 60 % de la population n'est pas suffisamment approvisionnée en vitamine D pendant les mois d'hiver.

1. Pourquoi la vitamine D est-elle nécessaire et quelles sont les conséquences d'un approvisionnement insuffisant ?

La vitamine D facilite l'absorption du calcium et du phosphate par l'intestin et contribue à leur fixation dans les os. A ce titre, elle joue un rôle essentiel dans la formation des os et des dents. Un manque de vitamine D est à l'origine de maladies osseuses. Chez les enfants, une carence aiguë en vitamine D peut provoquer le rachitisme et, chez les adultes, une ostéomalacie (ramollissement des os).

2. Principales sources de vitamine D



La source d'approvisionnement principale en vitamine D est la formation de cette dernière dans la peau lorsqu'elle est exposée au soleil. Elle contribue de 80 % à 90 % à l'apport en vitamine D.

L'alimentation – abstraction faite des aliments enrichis, des compléments alimentaires et des suppléments de vitamines fortement dosés – ne fournit qu'une faible quantité de vitamine D, étant donné que la plupart des aliments n'en contiennent qu'une petite concentration. Les aliments plus riches en vitamine D sont notamment les poissons gras (hareng, saumon, en particulier sauvage, ainsi que le jaune d'œuf et des champignons comme les champignons de Paris et les chanterelles).

Outre les aliments qui contiennent naturellement de la vitamine D, des aliments enrichis en vitamine D (p. ex. lait et produits laitiers, margarine, flocons de céréales), des compléments alimentaires (comprimés multivitaminés effervescents, etc.) ou des suppléments de vitamines fortement dosés sont disponibles (des médicaments).

3. Recommandations pour l'apport journalier en vitamine D

Selon le groupe de population, les besoins en vitamine D peuvent varier.

| Groupe de population | Apport journalier recommandé |
|--|------------------------------|
| Nourrissons durant la 1 ^{re} année de vie | 400 UI/jour (10 µg/jour) |
| Enfants durant la 2 ^e et la 3 ^e année de vie | 600 UI/jour (15 µg/jour) |
| Personnes de 3 à 60 ans Femmes enceintes ou qui allaitent | 600 UI/jour (15 µg/jour) |

4. Recommandations pour la couverture des besoins journaliers en vitamine D

Généralités

- Le séjour et les activités physiques en plein air sont préconisés, étant donné que la formation de la vitamine D par la peau est décisive. Les recommandations de l'Office fédéral de la santé publique OFSP en matière d'exposition au soleil doivent toutefois être respectées.
- Il est recommandé d'avoir une alimentation saine, variée et équilibrée conformément à la pyramide alimentaire suisse.
- Lors de l'absorption de suppléments de vitamine D (compléments alimentaires ou médicaments), il faut veiller à respecter les indications et la posologie.
- Afin d'éviter une prise trop élevée de vitamine D, il ne faut pas multiplier simultanément les sources de vitamine D (aliments enrichis, compléments alimentaires, médicaments).

Pour certains groupes de population

| Groupe de population | Recommandation |
|--|---|
| Nourrissons durant la 1 ^{re} année de vie | Un supplément en vitamine D est recommandé sous la forme de gouttes. La posologie et l'utilisation correctes des suppléments en vitamine D devraient faire l'objet d'une discussion avec le médecin (pédiatre, médecin de famille), la sage-femme ou le conseiller d'un centre de consultation parents-enfants. |
| Enfants de 2 à 3 ans | Un supplément en vitamine D est recommandé sous la forme de gouttes, si l'exposition au soleil n'est pas suffisante à cause de l'utilisation de crème solaire à fort indice de protection ou en cas de maladie chronique, par exemple. La posologie et l'utilisation correctes des suppléments en vitamine D devraient faire l'objet d'une discussion avec le médecin (pédiatre, médecin de famille), la sage-femme ou le conseiller d'un centre de consultation parents-enfants. |
| Personnes de 3 à 60 ans | L'été (de juin à septembre), les personnes de 3 à 60 ans, qui se trouvent régulièrement en plein air, n'ont besoin d'aucun supplément en vitamine D. L'ensoleillement est alors tel qu'une brève exposition au soleil suffit pour synthétiser assez de vitamine D (environ 20 min d'exposition du visage et des mains). En hiver, la quantité de vitamine D synthétisée par la peau ne suffit pas à couvrir les besoins du corps humain. Les solutions suivantes permettent d'y remédier : <ul style="list-style-type: none"> ➤ nourriture riche en vitamine D (p. ex. poissons gras, œufs de poule, champignons de Paris) ➤ absorption d'aliments enrichis en vitamine D ➤ prise de suppléments de vitamine D (p. ex. gouttes) |
| Personnes de 60 ans et plus | A partir de 60 ans, il est recommandé aux hommes et aux femmes de prendre des suppléments de vitamine D afin de couvrir leurs besoins de 20 µg/jour. L'OSAV conseille d'aborder ce thème lors d'une prochaine visite chez le médecin et de discuter avec lui des possibilités existantes. |
| Femmes enceintes ou qui allaitent | Des suppléments de vitamine D pour les femmes enceintes ou qui allaitent sont recommandés après consultation du médecin. |

| | |
|--------------------|--|
| Personnes à risque | L'OSAV recommande aux personnes présentant un risque accru d'insuffisance en vitamine D (p. ex. surpoids, type de peau mate) ou aux personnes malades de s'adresser à leur médecin (voir fiche d'information). |
|--------------------|--|

5. Documents

- **Fiche thématique sur la vitamine D** : Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires OSAV
- **Questions et réponses sur la vitamine D** : Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires OSAV
- **Pyramide alimentaire suisse** : Société Suisse de Nutrition SSN
- **Protection solaire** : Office fédéral de la santé publique OFSP