

Nous manquons de vitamine D

La plupart des franciliens manquent de vitamine D ; il est conseillé de prendre 4 ampoules de 100 000 UI de vitamine D par an à partir de l'âge de 65 ans sans effectuer de dosage préalable.

Parlez-en à votre médecin !

En effet la vitamine D renforce la solidité des os ; le manque de vitamine D peut augmenter le risque de fracture en cas de chute. Il n'existe pas de situation de surdosage de vitamine D avec les doses usuelles. La supplémentation par vitamine D **nécessite une prescription médicale**.

Il est inutile de doser la vitamine D¹ avant une supplémentation en l'absence d'ostéoporose avérée à corriger ; dans ce cas le dosage biologique permet de suivre l'efficacité du traitement.

La vitamine D est naturellement fabriquée par l'organisme sous l'action du soleil sur la peau. C'est pourquoi les franciliens manquent pour la plupart de vitamine D, d'une part en raison de la pollution atmosphérique qui freine le rayonnement solaire, d'autre part en raison de la sédentarité des citadins qui restent longtemps à l'intérieur de bâtiments.

En cas de fragilité ou d'ostéoporose, une supplémentation en vitamine D est nécessaire avant l'âge de 65 ans. L'ostéoporose se manifeste notamment par un tassement des vertèbres ; il est donc recommandé pour la dépister de se mesurer chaque année.

¹ Référence de la Haute Autorité de santé : « La HAS ne reconnaît pas d'utilité au dosage de vitamine D* en routine »

https://www.has-sante.fr/portail/jcms/c_1356838/fr/utilite-clinique-du-dosage-de-la-vitamine-d-rapport-d-evaluation