

## 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 D<sup>1</sup> 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.

<sup>1</sup> **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](https://www.has-sante.fr/portail/jcms/c_1356838/fr/utilite-clinique-du-dosage-de-la-vitamine-d-rapport-d-evaluation)