



Recommandations pour la supplémentation prophylactique en **vitamine D** en population générale



RAPPELS SUR LA VITAMINE D

- › Vitamine liposoluble, qui existe sous 2 formes : D2 (ergocalciférol) synthétisée par les végétaux et D3 (colécalciférol) présente chez les animaux.
- › Trois possibilités pour couvrir les besoins en vitamine D :
 1. Exposition au soleil
 2. Alimentation riche en vitamine D
 3. Supplémentation
- › Personnes plus sensibles à une carence en vitamine D : personnes âgées, nouveau-nés/nourrissons, femmes enceintes, femmes ménopausées, personnes à peau mate ou foncée, personnes suivant des régimes alimentaires végétariens ou végétaliens

MÉDICAMENTS CONTENANT DE LA VITAMINE D

- Sous forme de vitamine D2 ou D3
- La demi-vie d'élimination est de 15 à 40 jours
- Formes galéniques : gouttes, ampoules, injectable (IM)
- Dosages par unités de prise allant de 200 à 200 000 UI pour des prises quotidiennes, mensuelles ou trimestrielles chez l'adulte et chez l'enfant

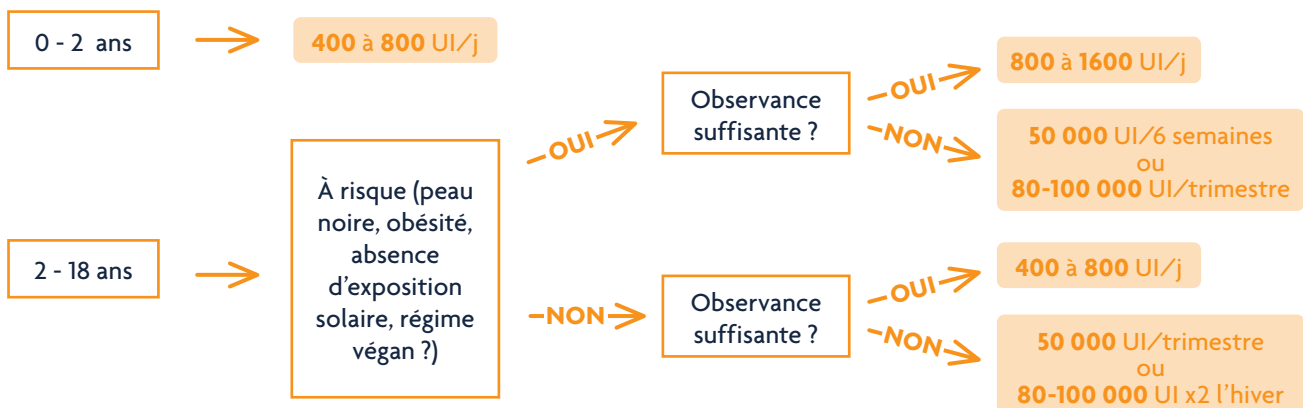
COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES (CA) À BASE DE VITAMINE D

- Seulement sous forme de vitamine D3
- Nombreuses formes galéniques (solutions buvables en gouttes ou spray, comprimés, capsules, ...)
- Dosages par unités de prise allant de 200 à 2000 UI (voire 10 000 UI pour certains CA achetés sur Internet) pour des prises quotidiennes uniquement

RECOMMANDATIONS ^(1,2)

Adultes : 1000 UI/j ou 50000 UI/mois en période hivernale

Enfants ^{(d'après (3))} :



PRINCIPES

- **Vitamine D3** à privilégier (D2 moins efficace);
- Privilégier une **supplémentation mensuelle ou journalière** (car les taux plasmatiques de 25OHD resteraient plus stables ⁽³⁾);
- **Éviter les prises uniques de doses élevées** (ex : 200 000 UI) (une élévation rapide de la concentration plasmatique de 25OHD serait suivie d'une baisse rapide ⁽³⁾).

RISQUES EN CAS DE SURDOSAGE

Le surdosage peut être à l'origine de : une anorexie, des nausées, une polyurie, une constipation, une fatigue, une perte de poids, des céphalées, une dépression, une hypertension, une anémie⁽⁴⁾. Ces manifestations sont souvent le signe d'une **hypercalcémie**. Des calcifications rénales et vasculaires, pouvant être à l'origine d'une insuffisance rénale et cardiaque, amenant éventuellement au coma voire au décès peuvent en découler. Rappel : 15 microgrammes = 600Ui

Circonstances de survenue : peut être provoqué par **une supplémentation journalière à doses trop élevées** même s'il reste difficile d'établir une dose seuil maximale (*des cas ayant été rapportés avec des doses allant de 2000 à 1 000 000 UI/j pendant 2 mois*)⁽⁵⁾. L'ANSES a défini **une limite supérieure de sécurité** (dose la plus faible pouvant être à l'origine d'une hypercalcémie chez des individus en bonne santé) de⁽²⁾ :

- 1000 UI/j pour les enfants de moins de 1 an ;
- 2000 UI/j pour les enfants de 1 à 17 ans ;
- 4000 UI/j pour les adultes de plus de 18 ans.

Les cas de surdosage rapportés sont souvent en lien avec **une confusion du schéma** de prise (journalière versus mensuelle ou trimestrielle), **du dosage de la vitamine D par unité de prise** (favorisée par les différentes formes d'expression des dosages de vitamine D : mcg/UI, par ml/goutte...)⁽⁶⁾ et la prise de plusieurs sources d'apports (médicaments et compléments alimentaires).

EN PRATIQUE

- › Ne pas multiplier les produits (médicaments, compléments alimentaires) contenant de la vitamine D
- › Privilégier les médicaments par rapport aux compléments alimentaires (la réglementation permet en France de garantir la qualité des matières premières, la fabrication et le contrôle du dosage de chaque lot de médicament et ce de façon supérieure par rapport aux compléments alimentaires)
- › Vérifier la quantité de vitamine D par unité de prise

TABLEAU DES DIFFÉRENTS MÉDICAMENTS ET COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES À BASE DE COLÉCALCIFÉROL EN FONCTION DU DOSAGE PAR UNITÉ DE PRISE EN FRANCE

	MÉDICAMENTS	COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES Liste non-exhaustive
200 UI	DELIUS® gtttes	ERGY D® gtttes • D3 BIANE® gtttes / caps GRANIONS VITAMINE D3® gtttes • STIM D3® gtttes • SANTE VERTE VIT D3® gtttes
300 ou 333 UI	ZYMA D® gtttes • ADRIGYL® gtttes 333 UI/ goutte	
400 UI		ALVITYL® gtttes / sp • VITAMINE D3 VEGETALE® (ARKOPHARMA®) gtttes GRANIONS VITAMINE D3® gé • SOLGAR VITAMINE D3® caps SANTE VERTE VIT D3® gtttes • PATE SUISSE VITAMINE D3® (LEHNING®) gom
500 UI		PEDIAKID® gtttes • VITAL D3® gtttes GRANIONS VITAMINE D3® sp
800 UI		BIOGAIA VITAMINE D® cp • FADIAMONE D3® cp
1000 UI	UVECAPS® caps	D3 BIANE® sp • ALVITYL® caps • SOLGAR VITAMINE D3® cp STIM D3® cp • SUPERDIET VITAMINE D3® sp UPSA IMMUNITÉ VITAMINE D3® cp • SANTE VERTE VIT D3® sp VITAMINE D3 VEGETALE® (NOVOMEDIS®) caps
2000 UI		VITAMINE D3 VEGETALE® (ARKOPHARMA®) cp GRANIONS VITAMINE D3® cp • BIOCYTE VITAMINE D3 LIPOSOMAL® gé
50 000 UI	UVEDOSE® et ZYMA D® amp	
80 000 UI	ZYMA D® amp	
100 000 UI	UVEDOSE® amp et génériques KIPOS® caps	
200 000 UI	ZYMA D® amp VITAMINE D3 BON® IM	

Références

⁽¹⁾ Bachetta J. et al. Arch Pediatr. 2022;29(4):312-25.

⁽²⁾ ANSES. <https://www.anses.fr/fr/content/les-références-nutritionnelles-en-vitamines-et-minéraux>. 23/04/2021

⁽³⁾ Souberbielle JC, et al. Rev Rhum. 2019;86(5):448-52

⁽⁴⁾ HAS. https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2013-02/utilite_clinique_du_dosage_de_la_vitamine_d_-_note_de_cadrage.pdf. 01/2013

⁽⁵⁾ De Vicentis S, et al. Endocr Metab Immune disord drugs target. 2021;21(9):1653-59

⁽⁶⁾ ANSES. <https://www.anses.fr/fr/system/files/NUT2020VIG0186.pdf>. 28/01/2021