

PRISE DE POSITION DE L'AMM SUR LA CARENCE EN VITAMINE D

Adoptée par la 66ème Assemblée Générale de l'AMM, Moscou, Russie, Octobre 2015

PREAMBULE

La vitamine D joue un rôle majeur dans le métabolisme du calcium et des os. Les valeurs normales sont 75-100 nmol/L (30-40 ng/ml). Une carence en vitamine D est constatée si le taux sérique de l'hydroxy-vitamine D est inférieur à 50nmol/L (20 ng/ml), une insuffisance s'il se situe entre 50 – 75 nmol/L (20-30 ng/ml).

Les études prouvent que la vitamine D est essentielle également pour la santé et le bien-être en général. Dans le corps la vitamine D est produite lors d'une exposition au soleil et à moindre degré via l'alimentation.

La vitamine D existe sous deux formes : la vitamine D₃ (cholécalférol chez les humains et autres mammifères) et la vitamine D₂ (ergocalciférol dans les plantes). Les deux ont un métabolisme identique. La vitamine D₃ est plus active que la vitamine D₂.

La concentration sérique du métabolite de la vitamine D₃ produit au foie, la 25-hydroxy-vitamine D, est considérée comme le meilleur biomarqueur du taux de vitamine D.

La carence en vitamine D est une importante question de santé dans le monde entier. On estime que près d'un tiers de la population présente de faibles concentrations sériques de vitamine D.

De nombreuses études ont montré qu'une carence en vitamine D affecte la croissance et le développement. Les récepteurs de la vitamine D étant largement distribués dans les tissus, une carence en vitamine D s'accompagne de troubles musculosquelettiques (ostéoporose), de chutes, fractures, pathologies auto-immunes, maladies inflammatoires chroniques, diabète type 2, problèmes cardiovasculaires, troubles neurologiques et psychiatriques. Les groupes à risques sont les jeunes enfants, les personnes âgées et les femmes enceintes. Les déterminants essentiels d'une carence en vitamine D incluent une exposition réduite au soleil, une mauvaise alimentation, les aliments fortifiants, la prise de compléments alimentaires.

RECOMMANDATIONS

Au vu de la forte occurrence de la carence/déficit en vitamine D, il est souhaitable d'attirer l'attention sur des actions de prévention appropriées dans les populations à risques. Une analyse de sang suffit pour déterminer le taux de vitamine D et une supplémentation par voie orale est une méthode de traitement simple. L'exposition au soleil n'est généralement pas recommandée car elle peut accroître les risques de cancer de la peau.

L'Association Médicale Mondiale recommande que les Associations Médicales Nationales :

- Soutiennent la recherche continue sur la vitamine D et ses métabolites
- Eduquent les médecins sur l'évolution de la science concernant la vitamine D et sur son impact sur la santé (documents, brochures, posters)
- Encouragent les médecins à faire analyser les concentrations sériques de la des patients à risques en matière de carence en vitamine D.
- Pilotent la rédaction de recommandations diététiques pour la vitamine D.