

Proposition de communication orale brève au colloque de Bobigny 2018

Vitamine D : sur prescription des dosages, sous prescription et sur prescription de la vitaminothérapie

On sait depuis près d'un siècle que la vitamine D est apportée pour plus de la moitié grâce aux rayons solaires UVB qui transforment le cholestérol de la peau en cholécalciférol.

Cela fait donc bien longtemps que les pédiatres prescrivent systématiquement de la vitamine D aux nourrissons qui naissent à l'automne et que le rachitisme est devenu une rareté.

Chez l'adulte la carence prolongée en vitamine D entraîne l'ostéomalacie qui est également une maladie qui est devenue très rare.

Le dosage de la 25 hydroxyvitamine D est également anciennement connu (années 1970) et la technique n'a pas changé.

Les normes étaient alors de 7 à 20 μ g.

Depuis 20 ans de très nombreux travaux s'intéressent à la vitamine D. Certains spécialistes ont estimé qu'il fallait déterminer les taux normaux de 25 hydroxyvitamine D non pas à partir de populations témoins, mais à partir de conceptions physiopathologiques contestables. Ces auteurs français estiment qu'il y a un taux optimal qui est supérieur à 30 et un taux à 20 au-dessous duquel les patients seraient « carencés ». !...

Les études populationnelles en France en 2007 ont montré que 80% des personnes étaient au dessous de ce seuil !...

Parallèlement, on sait très bien que les rayons utiles du soleil sont arrêtés par les fumées industrielles, par les vitres que donc tous les sujets qui ne s'exposent pas au soleil et en particulier les sujets âgés qui ne sortent pas (et il y en a de plus en plus) doivent être supplémentés sans qu'on n'ait besoin de faire de dosage pour estimer leur niveau de carence.

Il faut arrêter de faire des dosages de vitamine D qui sont devenus courants en médecine générale sans raison valable. Il faut continuer à évaluer nos patients pour ne pas oublier de supplémenter régulièrement tous les sujets qui, pour des raisons diverses, ne prennent pas le soleil ou un fonctionnement digestif et/ou une alimentation déficients.

On peut discuter des innombrables produits contenant de la vitamine D à des posologies très variées.