



# La vitamine D

La vitamine D est à la fois une vitamine liposoluble (soluble dans les graisses) et une hormone stéroïdienne impliquée dans la régulation de nombreux métabolismes. Elle est donc nécessaire pour une bonne santé de l'organisme. Sa carence peut être la cause de nombreuses maladies. Les apports alimentaires et solaires étant très souvent insuffisants, une supplémentation médicamenteuse en vitamine D native est indiquée chez des patients à risque comme les insuffisants rénaux, les dialysés et les transplantés.

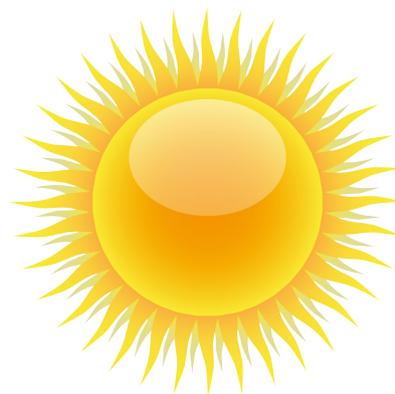
## Quel est le rôle de la vitamine D ?

La vitamine D augmente l'absorption intestinale du calcium (et du phosphore), elle diminue l'élimination rénale de calcium, elle permet de minéraliser les os et les dents, et elle régule la synthèse de la Parathormone (PTH).

Chez les patients insuffisants rénaux, la vitamine D semble avoir un effet bénéfique sur l'hypertension artérielle et elle ralentirait la progression de la maladie rénale chronique. La vitamine D serait également bénéfique aux transplantés (effet préventif vis-à-vis du rejet).

## Quels effets pour sur la santé en cas de carence ?

La carence en vitamine D est associée à de nombreux risques de fractures (ostéoporose, ostéomalacie), d'hyperparathyroïdie (entraînant un excès de calcium dans le sang), de cancers, de maladies cardiovasculaires et d'aggravation des maladies rénales.



Chez les patients insuffisants rénaux, la carence en vitamine D favorise l'hyperparathyroïdie secondaire et l'ostéomalacie (manque de calcium des os). Chez les transplantés, cette carence est associée au risque de rejet du greffon.

## Quelles sont les sources de la vitamine D ?

La principale source est l'exposition au soleil qui permet la synthèse cutanée de la vitamine D grâce aux rayons ultra-violet B. Cette synthèse dépend de la zone géographique, de la saison et de la couleur de la peau.



## La vitamine D

A noter qu'une lampe de luminothérapie, qui émet une lumière sans UV, ne permet pas la synthèse cutanée de la vitamine D.



L'alimentation représente une source secondaire de vitamine D car peu d'aliments en contiennent des quantités suffisantes. On en trouve dans les poissons (foie de morue, hareng mariné, thon, saumon) mais aussi les œufs, le beurre, le lait, les céréales et en faible quantité dans les champignons. L'huile de foie de morue n'est plus indiquée, car elle contient de la vitamine A, potentiellement toxique.

### Supplémentation médicamenteuse

En raison d'une exposition solaire insuffisante, la carence en vitamine D est très fréquente et nécessite une supplémentation régulière. A fortiori chez les patients transplantés pour qui l'exposition solaire est proscrite en raison des risques dermatologiques. La supplémentation en vitamine D est un traitement simple et économique. Les dérivés actifs peuvent être utilisés dans certains cas d'hyperparathyroïdie et d'hypocalcémie, ils nécessitent une surveillance biologique accrue du fait de leur plus grande efficacité et de leur toxicité potentielle.