



Conseil Scientifique
Domaine de la Santé

LA VITAMINE D



VERSION POUR LES PATIENTS

2 0 2 5

Qu'est-ce que la vitamine D ?

La vitamine D est une vitamine qui joue un rôle essentiel dans de nombreuses fonctions du corps (p.ex. digestion, minéralisation des os, bon fonctionnement des reins, immunité, ...). La vitamine D est indispensable à la résorption du calcium dans l'intestin.

Elle existe sous différents types :

- La vitamine D2 ou ergocalciférol, d'origine végétale ;
- La vitamine D3 ou cholécalciférol, présente chez les humains et les animaux.

Les vitamines D2 et D3 sont des précurseurs inactifs qui sont transformés par le foie en forme circulante (25-OH vitamine D) et ensuite en forme active (1,25-(OH)₂ vitamine D) dans les reins.

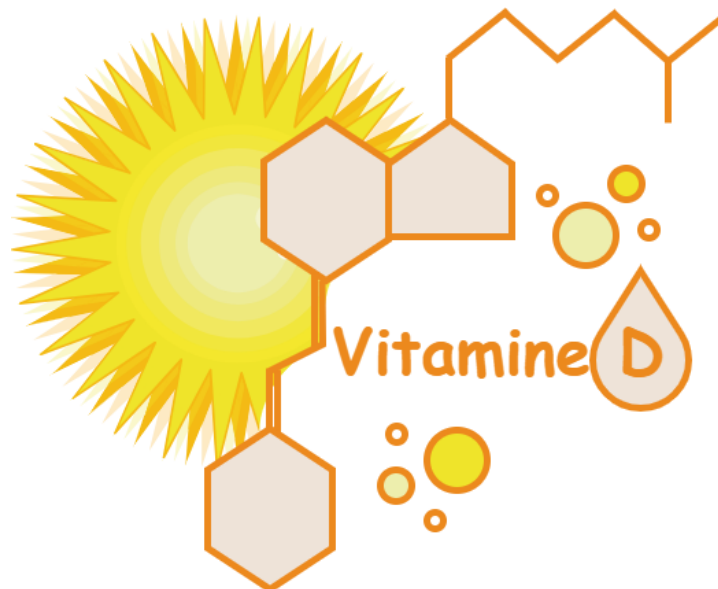


Image created by CEM with draw.io and sun icon by Servier <https://smart.servier.com/> is licensed under Servier <https://smart.servier.com/> CC-BY 3.0 Unported <https://creativecommons.org/licenses/by/3.0/>

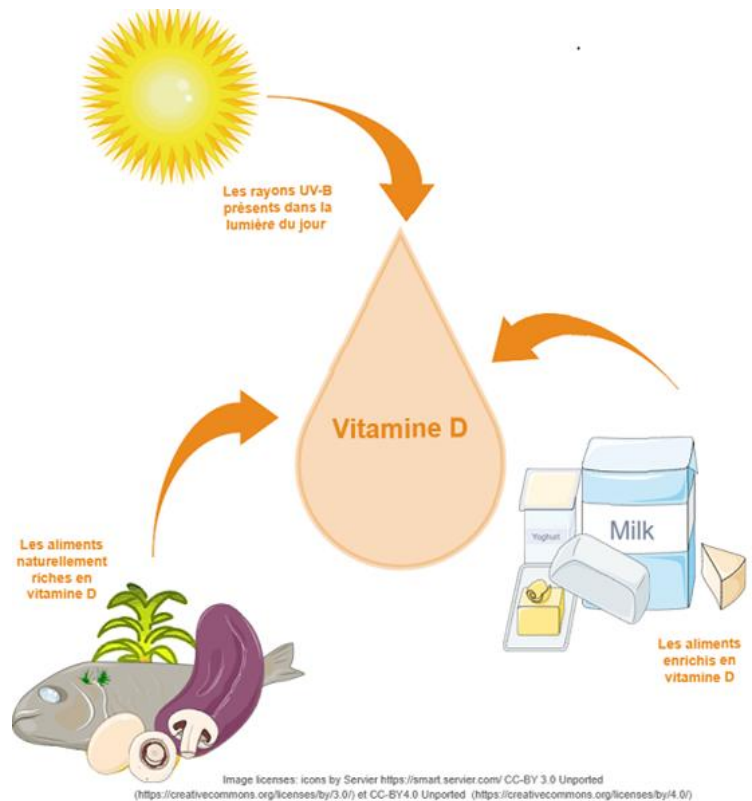
Quelles sont les sources de vitamine D ?

L'exposition au soleil

La peau est capable de produire de la vitamine D₃ lorsqu'elle est suffisamment exposée aux rayons UV-B contenus dans la lumière du jour. La durée d'exposition nécessaire pour produire une quantité suffisante de vitamine D dépend de la latitude géographique, de la saison et de votre type de peau.

Une exposition quotidienne de 15 à 20 minutes en fin de matinée ou en début d'après-midi, le visage et les avant-bras découverts, suffit à couvrir les besoins journaliers en vitamine D. A noter qu'au Luxembourg, les rayons de soleil ne sont suffisamment forts que de mars à octobre. Pendant les mois d'hiver, notre corps utilise les réserves de vitamine D qu'il a constituées pendant l'été.

Il faut évidemment éviter les coups de soleil en limitant l'exposition au strict nécessaire. De même, l'utilisation des bancs solaires (« Solariums ») est nuisible pour la peau et ne constitue pas un moyen adéquat pour produire de la vitamine D.



Les sources naturelles de vitamine D

- Aliments d'origine animale (vitamine D₃) p.ex. les poissons gras (saumon, hareng, sardines, maquereaux, ...), les œufs et les abats (foie, rognons, ...).
- Aliments d'origine végétale (vitamine D₂) p.ex. les champignons exposés à la lumière (champignons de Paris, pleurotes, portobello, shiitaké) et certaines algues (p.ex. spiruline).

Les aliments enrichis

Certains produits ne contiennent pas naturellement de vitamine D, mais sont enrichis pour aider à couvrir les besoins, comme p.ex. des produits laitiers (lait, yaourts, fromage, beurre, margarine, ...), des laits végétaux enrichis (soja, amande, avoine, coco, ...), certaines céréales ou encore des boissons végétales.

Quand faut-il envisager de prendre une supplémentation en vitamine D ?

Un mode de vie sain et une exposition suffisante à la lumière du jour permettent généralement de couvrir les besoins. La prise de compléments alimentaires à base de vitamine D est toutefois recommandée pour certaines catégories de personnes :

- Les enfants, pour assurer une croissance correcte ;
- Les adultes présentant un risque de carence en vitamine D :
 - Les personnes en situation de précarité,
 - Les personnes peu exposées au soleil (p.ex. personnes vivant en institution, surtout en établissements pour personnes âgées),
 - Les personnes à peau très pigmentée vivant dans des régions peu ensoleillées,
 - Les femmes enceintes ou allaitantes,
 - Les personnes obèses (le tissu adipeux excédentaire enferme la vitamine D et réduit sa disponibilité dans le sang),
 - Les personnes souffrant de maladies chroniques comme p.ex. une malabsorption intestinale, une insuffisance hépatique,
 - Les personnes souffrant d'insuffisance rénale ou ayant subi une greffe de rein,
 - Les femmes à risque d'ostéoporose,
 - Les personnes âgées.



Suppléments en
vitamine D

Image licenses: icons by Marcel Tisch
<https://twitter.com/MarcelTisch> is licensed under CC0
<https://creativecommons.org/publicdomain/zero/1.0/> and by
DBCLS
<https://logohv.dbcls.jp/en/pics.html> is licensed under CC-BY
4.0 Unported <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

La supplémentation en vitamine D est parfois associée à une supplémentation en calcium surtout dans le cadre de la prévention d'ostéoporose.

Pour les adultes en bonne santé, il n'est pas prouvé que prendre un supplément de vitamine D soit bénéfique.



N'hésitez pas à demander conseil à votre médecin pour savoir s'il est utile que vous preniez un supplément.

Faut-il doser la vitamine D lors d'un bilan sanguin de routine ?

Lorsqu'un dosage de vitamine D est demandé, c'est la concentration de la forme circulante (25-OH vitamine D) qui est déterminée, car elle est le reflet le plus fidèle des réserves en vitamine D du corps.

Si vous êtes en bonne santé, le dosage de la vitamine D n'a aucun intérêt médical. Il n'est justifié que dans certaines pathologies bien définies.

Chez les personnes prenant des suppléments de vitamine D, des dosages de contrôle sont inutiles.



Image licenses: icons DBCLS <https://togotv.dbcls.jp/en/pics.html> is licensed under CC-BY 4.0 Unported <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/> and by Marcel Tisch <https://twitter.com/MarcelTisch> is licensed under CC0 <https://creativecommons.org/publicdomain/zero/1.0/>



Votre médecin décidera si un dosage de vitamine D est nécessaire.

Peut-on avoir trop ou trop peu de vitamine D ?

Oui, il est tout à fait possible d'avoir trop ou trop peu de vitamine D dans le corps.

L'hypovitaminose D

L'hypovitaminose D (carence en vitamine D) est assez fréquente dans nos régions car beaucoup de personnes s'exposent peu au soleil. L'alimentation ne suffit pas, à elle seule, à couvrir les besoins en vitamine D.

L'hypervitaminose D

L'hypervitaminose D (excès en vitamine D) est plus rare mais elle est possible car la vitamine D fait partie des vitamines liposolubles, c.à.d. elle est soluble dans un milieu gras et non dans l'eau. Au contraire des vitamines hydrosolubles, elle n'est pas éliminée par la voie urinaire et peut s'accumuler dans le corps.

S'il y a trop de vitamine D dans le corps elle devient toxique. Les symptômes d'une hypervitaminose D peuvent être une perte d'appétit, des nausées, des vomissements, de la nervosité, etc. Comme le seuil de toxicité est très élevé, la principale cause d'une hypervitaminose D est la prise de façon inadéquate de suppléments de vitamine D (p.ex. certains produits sont conçus pour être pris une seule fois par mois et non tous les jours).



La principale cause d'une hypervitaminose D est la prise de façon inadéquate d'un complément alimentaire riche en vitamine D.

Conclusions

1. La principale source naturelle de vitamine D étant l'exposition à la lumière du jour, essayez de passer régulièrement du temps à l'extérieur, en respectant les consignes détaillées ci-dessus.
2. Votre médecin décidera, en fonction de votre état de santé, s'il est nécessaire de pratiquer un dosage ou de prévoir une supplémentation en vitamine D.
3. Si votre médecin vous prescrit une supplémentation, veillez à respecter scrupuleusement les consignes pour une utilisation correcte afin d'éviter une hypervitaminose D. Si vous avez des questions ou un doute à propos de la prise du complément, n'hésitez pas à contacter votre médecin ou votre pharmacien/ne.



Pour de plus amples informations, vous pouvez consulter la recommandation « Vitamine D : Recommandation de bonne pratique pour le dosage et la supplémentation » accessible sur le site du Conseil scientifique du domaine de la santé : <https://conseil-scientifique.public.lu/>

Références

Conseil scientifique du domaine de la santé, Vitamine D : Recommandation de bonne pratique pour le dosage et la supplémentation (2023); disponible sur <https://conseil-scientifique.public.lu/fr/publications/examens-laboratoire/vitamine-d-recommandation-de-bonne-pratique-pour-le-dosage-et-la-supplementation.html>

Groupe de travail

GT Laboratoire – Vitamine D

Dr Isabelle ROLLAND, coordinatrice du groupe de travail, experte méthodologique de la Cellule d'expertise médicale

Mme Sandrine COLLING, chargée de rédaction de la présente recommandation, experte méthodologique de la Cellule d'expertise médicale

Dr Monique AUBART, experte externe, médecin généraliste

M. Jean-Hugues FRANÇOIS, expert externe, pharmacien-biologiste

Dr Max HAAG, expert externe, médecin généraliste

Dr Marco HIRSCH, expert externe, médecin spécialisé en rhumatologie

Dr Alexandre MZABI, expert externe, Direction de la santé

Dr Alain VANDIVINIT, expert externe, médecin spécialisé en néphrologie

Les membres du GT ont déclaré leurs [conflits d'intérêts potentiels](#) avec le sujet de cette recommandation.

Secrétariat du Conseil Scientifique
[conseil-scientifique.public.lu](mailto:csc@igss.etat.lu) | csc@igss.etat.lu

B.P. 1308 | L-1013 Luxembourg
26, rue Ste Zithe | L-2763 Luxembourg | T +352 247-86292