



**BULLETIN INFO n°5**

## **MISE AU POINT : STATUT EN VITAMINE D DE LA POPULATION ADULTE EN FRANCE**

La vitamine D joue un rôle majeur dans la minéralisation osseuse, son déficit est alors associé au risque d'ostéomalacie (défaut de minéralisation, ostéoporose et fractures responsables de perte d'autonomie chez le sujet âgé).

La vitamine D est principalement produite de manière endogène grâce aux rayonnements ultraviolets, le complément provenant de l'alimentation (jaune d'œuf, poissons de mer gras sauvages). Le risque du déficit dépend donc de la zone d'ensoleillement de la zone de résidence, des pratiques individuelles d'exposition, de la pigmentation de la peau et des apports alimentaires. Ceci expliquant que les femmes enceintes du fait de besoin augmentés et les personnes âgées du fait d'une moindre exposition sont davantage exposées au risque de déficit.

Une étude (Etude Nationale Nutrition Santé) réalisée en 2006-2007 dans le cadre du Programme national nutrition santé (PNNS) comprenant un dosage radioimmunologique de la 25-hydroxyvitamine D (25(OH)D) forme circulante de la vitamine D a été publiée dans le BEH du 24 avril 2012.

Cette étude a été réalisée sur un échantillon d'adultes de 18 à 74 ans.

L'insuffisance en vitamine D est définie par une concentration sérique en 25 (OH)D < 30ng/ml. Ce déficit est considéré comme modéré (10-20ng/ml) ou sévère (<10ng/ml), seuil correspondant à l'apparition des signes cliniques d'ostéomalacie.

### **RESULTATS**

**L'insuffisance en 25(OH)D concerne 80% des adultes, 42.5% présentant un déficit sévère à modéré (<20ng/ml) et 5% un déficit sévère (<10ng/ml).**

Les besoins quotidiens en vitamine D sont fixés à 10-15µg, 50 à 70% de ces besoins (5 à 7 µg) sont couverts par la production endogène qui dépend des condition d'ensoleillement. Les recommandations préconisent une exposition au soleil du visage et des bras pendant 15 à 30 mn par jour (attention aux expositions prolongées ou trop fréquentes facteur de risque de cancer de la peau).

La technique radioimmunologique de mesure utilisée dans cette étude conduit a des concentrations en 25 (OH)D plus élevées et donc à des prévalences plus basses que les techniques automatisées de chimiluminescence. On pourrait alors s'attendre à avoir des niveaux de déficit encore plus important.

Le risque de déficit sévère est donc peu élevé et concerne des populations vulnérables. Une exposition raisonnable au soleil dans le cadre d'activités de plein air ou activité physique devrait contribuer à réduire la prévalence des déficits en vitamine D. Certains pays comme l'Australie ou l'Angleterre ont adapté leurs messages de santé publique relatifs aux dangers du soleil en rappelant à la fois les risques d'une exposition excessive ou sans protection et les bienfaits d'une exposition raisonnable pour la production endogène de vitamine D.

Pour en savoir plus :

Bulletin épidémiologique hebdomadaire du 24 avril 2012 / n°16-17

Martin A. Apports nutritionnels conseillés pour la population française. Paris : Lavoisier (coll. Tec et Doc)2001,3e Edition. 605p.