
La vérification du taux de vitamine D : Quand est-ce vraiment nécessaire ?

Bien des gens n'ont pas assez de vitamine D dans leur corps. Or, un taux faible de vitamine D accroît le risque de fractures osseuses et peut contribuer à l'apparition d'autres problèmes de santé. C'est pourquoi, souvent, les professionnels de la santé demandent un test sanguin pour mesurer le taux de vitamine D.

Bien des gens n'ont pas besoin de ce test. Voici pourquoi :

Habituellement, le test n'améliore pas le traitement.

Beaucoup de gens présentent de faibles taux de vitamine D, mais il est rare d'observer une carence sévère. Pour la plupart d'entre nous, la vérification du taux de vitamine D n'est pas nécessaire. Nous n'avons qu'à apporter quelques petits changements à nos habitudes pour en obtenir suffisamment, par exemple, en nous exposant un peu plus au soleil et en suivant les conseils énoncés à la page suivante.

Même si vous présentez des risques à l'égard d'autres maladies comme le diabète ou la maladie cardiaque, un test de vitamine D sera rarement utile. Les résultats du test risquent peu de modifier les conseils de votre professionnel de la santé. Il est beaucoup plus important de changer quelques-unes de vos habitudes de vie. Commencez par cesser de fumer, visez un poids santé et faites de l'exercice. Aussi, comme la plupart des autres Canadiens, vous devriez essayer d'obtenir suffisamment de vitamine D en vous exposant un peu au soleil et en modifiant votre alimentation. Vous pouvez aussi aborder la question des suppléments avec votre professionnel de la santé.

Des tests supplémentaires mènent à des traitements supplémentaires.

Les tests superflus mènent souvent à des traitements superflus, voire nocifs. Par exemple,



les études récentes démontrent que la prise de supplément de Vitamine D chez les adultes dans la population générale n'offre pas de bénéfice sur la santé (incluant le risque de fracture osseuse).

De plus, prise en trop grande quantité, la vitamine D peut endommager les reins et d'autres organes.

Quand faut-il faire vérifier votre taux de vitamine D?

Parlez de vos risques de carence avec votre professionnel de la santé. Voici quelques exemples de maladies pour lesquelles un test de vitamine D pourrait être indiqué :

- Si vous souffrez d'ostéoporose, cette maladie affaiblit les os et accroît le risque de fractures.
- Si vous avez une maladie qui nuit à la capacité de l'organisme d'utiliser la vitamine D. Il s'agit en général de maladies graves et chroniques de l'appareil digestif, comme la maladie inflammatoire de l'intestin, la maladie céliaque, la maladie rénale, la maladie du foie, la pancréatite et certaines autres.

Si votre professionnel de la santé vous suggère de faire vérifier votre taux de vitamine D, informez-vous au sujet des risques. Si votre risque est élevé, n'hésitez pas à subir ce test. Si votre risque est faible, demandez si vous pouvez vous en abstenir. Vérifiez si vous pouvez faire augmenter votre taux de vitamine D en vous exposant au soleil et en modifiant votre alimentation.

Si votre professionnel de la santé a besoin de suivre l'évolution de vos taux de vitamine D, assurez-vous que le même type de test est utilisé chaque fois. Demandez à votre professionnel de la santé quels tests sont les meilleurs.

Au sujet de Choisir avec soin

Choisir avec soin est la version francophone de la campagne nationale Choosing Wisely Canada. Choisir avec soin agit comme porte-parole national pour la réduction des examens et des traitements inutiles en santé. L'un de ses principaux rôles est d'aider les professionnels de la santé et les patients à engager un dialogue menant à des choix judicieux et efficaces.

Comment cette brochure d'information a-t-elle été créée?

Le contenu de cette brochure a été adapté d'un dépliant d'information semblable utilisé pour la campagne Choosing Wisely organisée aux États-Unis par la fondation de l'American Board of Internal Medicine (ABIM), avec la permission de son auteur. Des modifications ont été apportées pour le rendre plus pertinent pour le public canadien.

Vous pouvez utiliser ce rapport lorsque vous rencontrerez votre professionnel de la santé. Il ne saurait toutefois se substituer à une consultation ou à un traitement médical. Vous utilisez ce rapport à vos risques.

Comment obtenir assez de vitamine D?

L'apport nutritionnel recommandé (ANR) quotidien est de 400 UI (10 mcg) chez les enfants de < 1 an, de 600 UI (15 mcg) chez les personnes de 1 à 70 ans et chez les femmes enceintes ou qui allaitent, et de 800 UI (20 mcg) chez les personnes de plus de 70 ans.

Exposez-vous au soleil. Les rayons ultraviolets du soleil créent de la vitamine D dans les cellules de la peau. Vous n'avez pas besoin d'être longtemps au soleil. Selon la surface de peau exposée et l'écran solaire utilisé, une marche de dix minutes au soleil du midi peut générer jusqu'à quinze fois la quantité de vitamine D dont vous avez besoin tous les jours. Votre organisme met en réserve une partie de la vitamine D excédentaire pour compenser durant les mois d'hiver qui sont plus sombres.

Consommez des aliments riches en vitamine D.

- Les viandes, les volailles et les poissons gras sont riches en vitamine D.
- Une petite portion (85 g) de saumon en comporte 530 UI.
- Les crevettes, le maquereau, les sardines et le hareng frais sont également riches en vitamine D.
- Certains aliments sont enrichis de vitamine D, par exemple, le tofu, le jus d'orange et certains produits laitiers.

Abordez la question des suppléments avec votre professionnel de la santé.

Si vous prenez des suppléments en vitamine D mais que vous n'avez pas de maladie qui nuit à la capacité de votre organisme d'utiliser la vitamine D, vous devriez discuter de la possibilité de cesser la prise de supplément.

Si vous avez déficience en vitamine D sévère qui n'est pas possible d'améliorer par une exposition au soleil ou par une alimentation riche en vitamine D, la prise d'un supplément pourrait vous convenir.

Ne prenez pas plus de 4000 UI de vitamine D par jour à moins d'avoir un avis contraire de votre professionnel de la santé. Un excès de vitamine D peut être toxique et endommager les reins.