

Informations sur la vitamine D

A. La vitamine D aide à réguler la quantité de calcium et de phosphate dans l'organisme.

Ces nutriments sont nécessaires à la santé des os, des dents et des muscles.

Une carence en vitamine D peut entraîner des déformations osseuses telles que le rachitisme chez les enfants, et des douleurs osseuses causées par une affection appelée ostéomalacie chez les adultes.

B. Pourquoi CAHN vous fournit-elle 50 microgrammes (2000 unités) de vitamine D3 ?

Il est important de prendre de la vitamine D car vous êtes peut-être resté enfermé dans vos maisons plus que d'habitude cette année en raison du confinement.

La quantité quotidienne recommandée par le gouvernement pour la population générale, en matière de santé générale et en particulier dans le but de protéger la santé des os et des muscles, est de 10 microgrammes (400 unités). Mais des doses plus élevées sont disponibles et peuvent être prises en toute sécurité.

Pour les communautés afro-caribéennes, le pigment de notre peau ne nous permet pas de transformer suffisamment de vitamine D, nous risquons de souffrir de carences tout au long de l'année. La mélanine protège la peau contre les rayons ultraviolets. Mais en bloquant les rayons du soleil, la mélanine affecte la capacité de la peau à activer la pré-vitamine D. Plus la peau est foncée, plus il faut rester longtemps au soleil pour produire la même quantité de vitamine D qu'une personne à la peau claire. Vous pouvez acheter jusqu'à 50 microgrammes (2000 unités) dans les supermarchés et CAHN est fière de vous fournir une pochette de 120 comprimés de 50 microgrammes (2000 unités) de vitamine D3. Il est important de prendre de la vitamine D car vous avez peut-être été plus souvent à l'intérieur de vos maisons que d'habitude cette année pendant la COVID.

Certains rapports indiquent que la vitamine D réduit le risque de la coronavirus (COVID-19). Mais il n'y a pas actuellement suffisamment de preuves pour soutenir la prise de vitamine D pour prévenir ou traiter la coronavirus.

C. Conseils pour les nourrissons et les jeunes enfants

Le ministère de la Santé et des Affaires sociales recommande ce qui suit :

- Les bébés nourris au sein, de la naissance à l'âge d'un an, doivent recevoir un supplément quotidien contenant 8,5 à 10 microgrammes de vitamine D pour s'assurer qu'ils reçoivent suffisamment de cette vitamine.
- Les bébés nourris au lait maternisé ne doivent pas recevoir de supplément de vitamine D tant qu'ils ne consomment pas moins de 500 ml (environ une pinte) de lait maternisé par jour, car ce dernier est enrichi en vitamine D.
- Les enfants âgés de 1 à 4 ans doivent recevoir un supplément quotidien contenant 10 microgrammes de vitamine D.

Vous pouvez acheter des suppléments de vitamine D ou des gouttes vitaminées contenant de la vitamine D (pour les enfants de moins de 5 ans) dans la plupart des pharmacies et des supermarchés.

Les femmes et les enfants qui remplissent les conditions requises pour bénéficier du programme « Healthy Start » peuvent recevoir gratuitement des suppléments contenant de la vitamine D.

Consultez le site web Healthy Start (<https://www.healthystart.nhs.uk>) pour de plus amples informations.

D. Prendre de la vitamine D en toute sécurité

Veillez à lire et à respecter les instructions figurant sur l'étiquette du produit.

Chaque supplément de vitamine D "1-A-Day" contient 50 microgrammes de vitamine D3. Cela équivaut à 2000 unités internationales de vitamine D3.

Si votre médecin traitant vous a recommandé de prendre une quantité différente de vitamine D, vous devez suivre ses conseils.

Pour la plupart des gens, une prise quotidienne de 100 microgrammes, soit l'équivalent de 4 000 unités internationales, est considérée comme sûre. Chez quelques personnes, la prise de trop de suppléments de vitamine D sur une longue période peut entraîner une accumulation excessive de calcium dans l'organisme (hypercalcémie). Cela peut affaiblir les os et endommager les reins et le cœur.

NHS.UK propose [plus d'informations sur la vitamine D, y compris des conseils sur les apports.](#)

E. Personnes qui ne doivent pas participer

Vous ne devez pas choisir de recevoir le supplément de vitamine D si :

- Vous prenez déjà, ou vous vous êtes fait prescrire, un supplément de vitamine D par votre médecin généraliste ou un professionnel de santé
- Vous prenez déjà, ou vous vous êtes fait prescrire, un médicament contenant de la vitamine D par votre médecin généraliste ou un professionnel de la santé
- Vous êtes âgé(e) de moins de 18 ans
- Vous souffrez d'une maladie ou d'un traitement qui vous empêche de prendre autant de vitamine D que le reste de la population.

Note : Une femme enceinte ou allaitante est encouragée à prendre de la vitamine D. Veuillez en parler à votre médecin généraliste ou à votre sage-femme <https://www.england.nhs.uk/2020/06/nhs-boosts-support-for-pregnant-black-and-ethnic-minority-women/> .

Si vous appartenez à l'un des groupes suivants ou si vous souffrez de l'une des pathologies suivantes, vous ne devez pas choisir de participer à ce processus et vous devez en parler à votre médecin généraliste ou à votre professionnel de santé lors de votre prochain rendez-vous. Certains groupes doivent être particulièrement prudents, notamment les personnes suivies par un spécialiste des maladies rénales, de l'endocrinologie ou du cancer. Il peut s'agir de personnes présentant des taux élevés de vitamine D, des calculs rénaux (actuels ou passés), un excès d'hormone parathyroïdienne (hyperparathyroïdie), un cancer (certains cancers peuvent entraîner des taux élevés de calcium), une maladie rénale grave et une maladie rare appelée sarcoïdose.

<https://www.gov.uk/government/publications/vitamin-d-supplements-how-to-take-them-safely/vitamin-d-supplements-how-to-take-them-safely> Mis à jour le 12 janvier 2021

Pour toute question, veuillez contacter CAHN à l'adresse info@cahn.org.uk.