

« Pourquoi et comment
se supplémenter en
vitamine D ? »

*Conférence privée
le 20 mai 2025*



Questions classiques ...

- Pourquoi s'intéresser à la vitamine D ?
- Comment savoir si je suis carencé ?
- Toxicité ? Surdosage ?
- Comment me supplémenter ?
- Quels pièges faut-il éviter pour acheter de la vitamine D ?

... pour finir : 4 scandales autour de la vitamine D

Au 25 mars 2025, 130 000 études publiées !



vitamine D

Search

Advanced Create alert Create RSS

User Guide

Save

Email

Send to

Sort by:

Best match

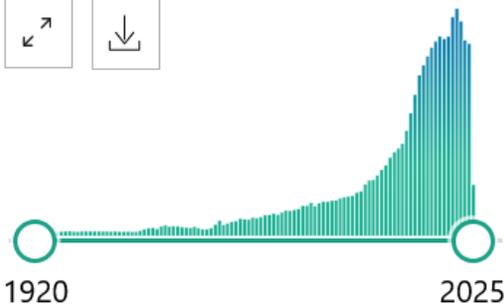
Display options

MY CUSTOM FILTERS

128,948 results

Page 1 of 12,895

RESULTS BY YEAR



PUBLICATION DATE



Vitamin D and depression: mechanisms, determination and application.

1

Geng C, Shaikh AS, Han W, Chen D, Guo Y, Jiang P.

Cite

Asia Pac J Clin Nutr. 2019;28(4):689-694. doi: 10.6133/apjcn.201912_28(4).0003.

Share

PMID: 31826364 [Free article.](#) [Review.](#)

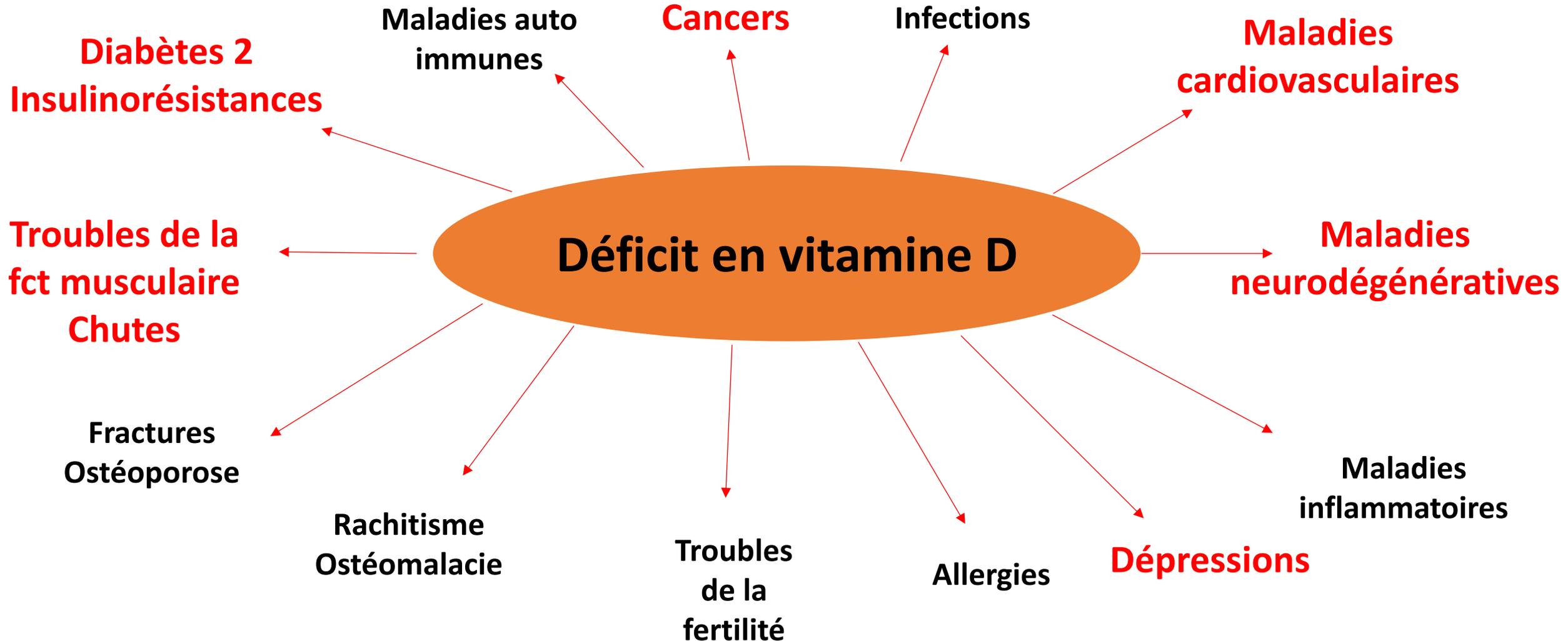
While recent evidence has consistently suggested that a suboptimal **vitamin D** status is frequently observed in patients with depression, the results concerning whether **vitamin D** insufficiency is a causal factor of depression or is secondary to depressiv ...



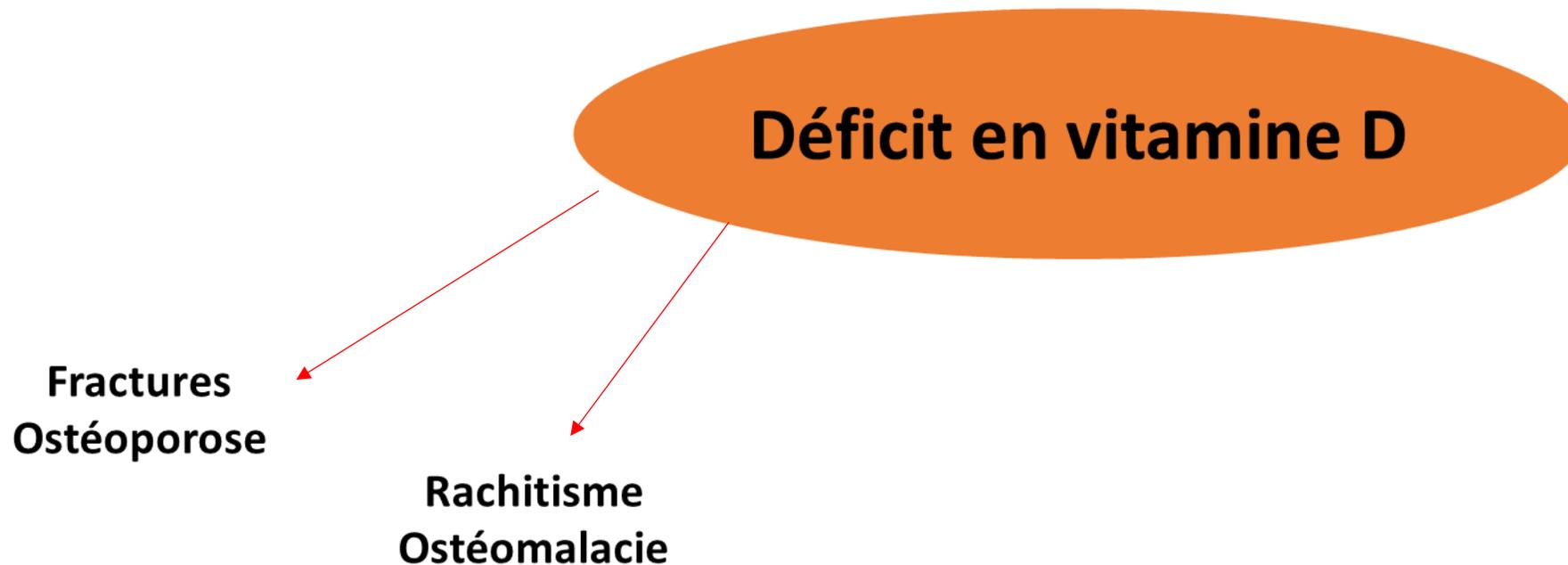
Vitamin D Deficiency, Its Role in Health and Disease, and Current

Déficit et pathologies associées

d'après l'étude de Holick MF. New Engl J Med 2007; 357:266-81

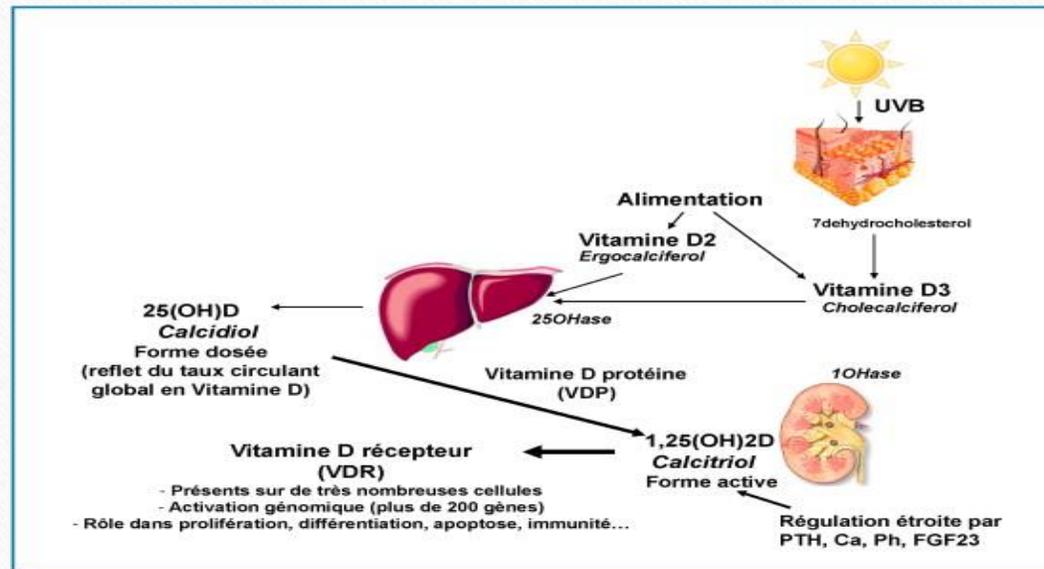


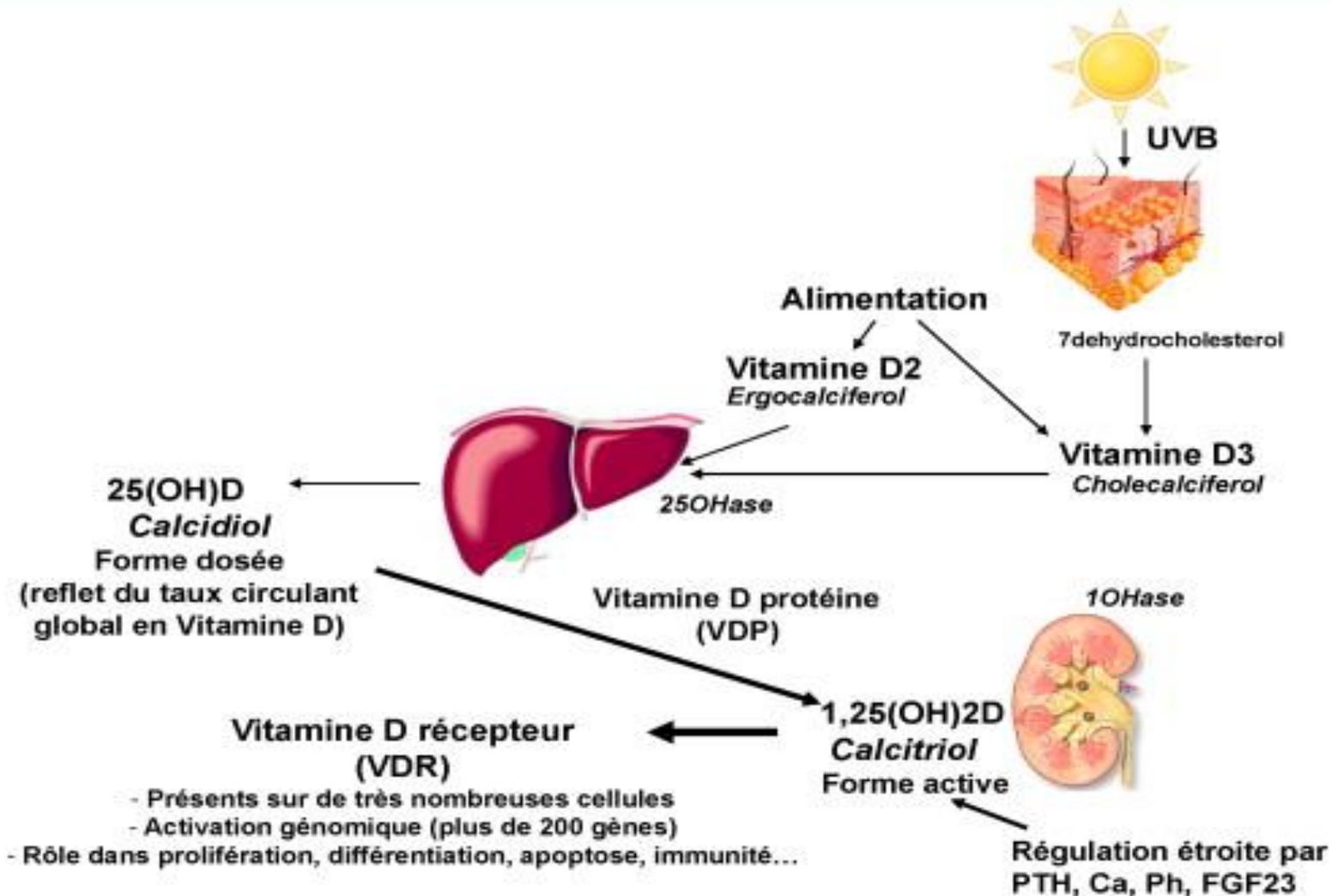
En 2022, voici ce que les futurs médecins apprennent à la fac de médecine de Rouen ou de Caen (*cf - témoignage de 2 jeunes internes*) :



Partie 1

Biogenèse et métabolisme de la vitamine D





Dépend de
la période
de l'année
et de la
qualité de la
peau
+
rôle du
magnésium.

Découverte des récepteurs VDR partout dans le corps

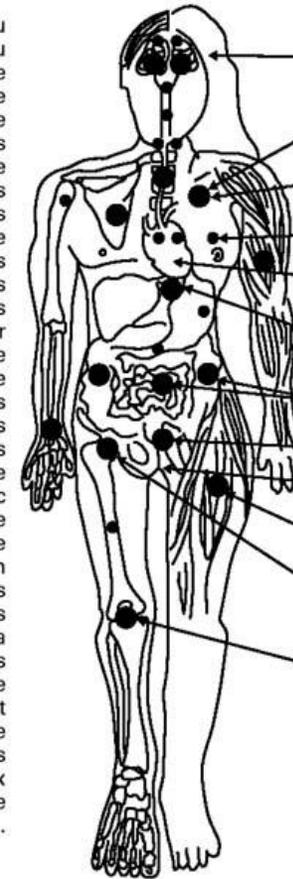
Permet de comprendre l'importance de la Vitamine D pour le fonctionnement de l'organisme

DISTRIBUTION DES VDR (•)

Peau
Cerveau
Moelle épinière
Hypophyse
Rétine
Glandes salivaires
Muqueuse oro-nasale
Dents
Parathyroïdes
Thyroïde
Thymus
Lymphocytes
Cœur
Média vasculaire
Rate
Pancréas
Surrénales
Reins
Œsophage
Estomac
Pylore
Intestin grêle
Côlon
Seins
Utérus
Placenta
Testicules
Epididyme
Canal déférent
Prostate
Muscles squelettiques
Squelette osseux
Cartilage
Autres...

MANIFESTATIONS CLINIQUES LIEES A L'HYPOVITAMINOSE D

Démence
Dépression
Sclérose en plaques
Tuberculose
↓VEMS
Bronchite chronique
Asthme
Cancer du sein
Maladie coronarienne
Hypertension artérielle
Diabète sucré
Syndrome métabolique
Cancer colique
Maladie de Crohn
Cancer de prostate
Infection urinaire
Myopathie
Faiblesse musculaire
Rachitisme
Ostéomalacie
Ostéoporose
Arthrite



Partie 2

**Maladies en lien avec une carence
en vitamine D**

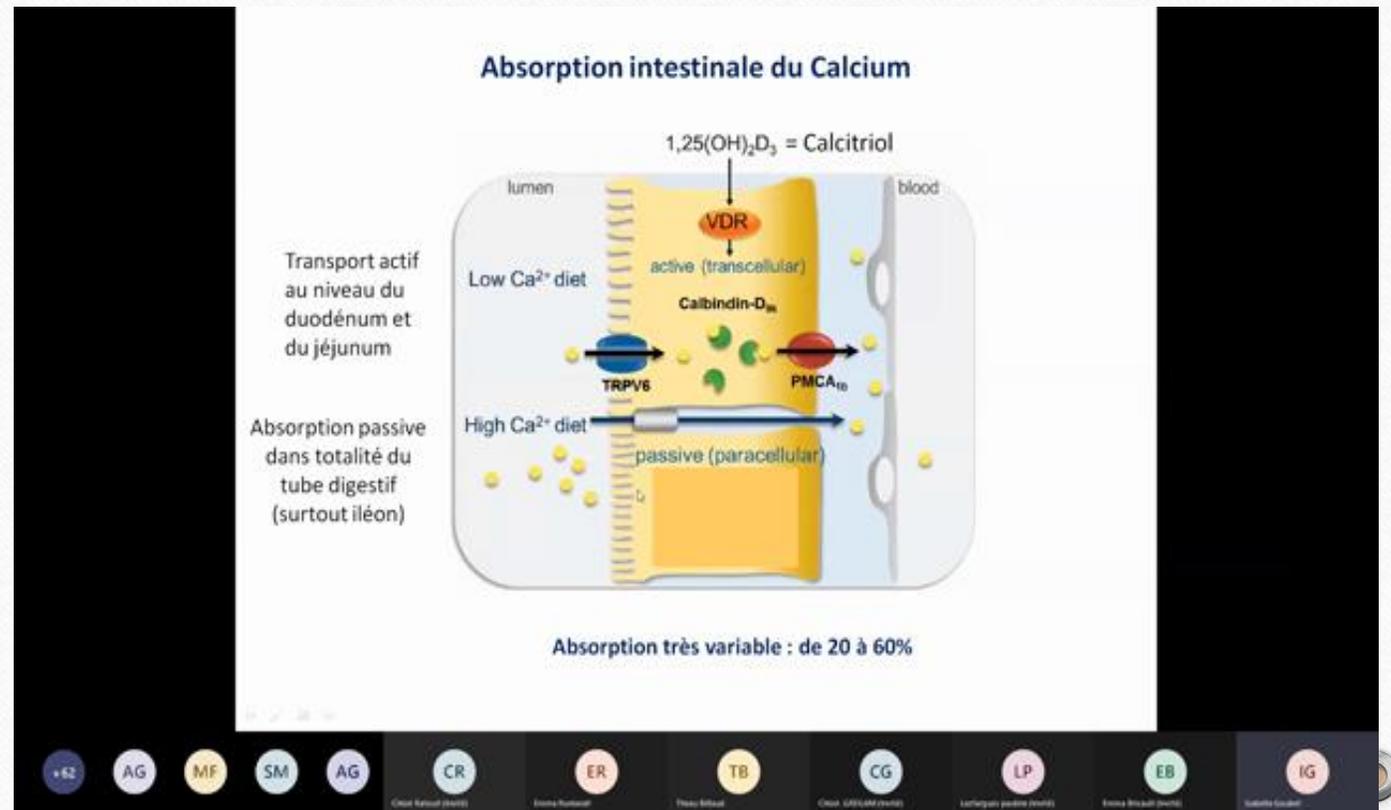
**Commençons par ce
qu'apprennent les médecins
en Fac de médecine !**

Vitamine D augmente l'absorption intestinale du calcium

La vitamine D va activer des canaux calciques ainsi que les transporteurs TRPV5 et 6

Christakos S Mol Cell

Endocrinol 2011 ; 347(1-2) :
25-29



La vitamine D est essentielle à la santé des os !

- Augmente le phénomène de renouvellement des os (élimination anciennes cellules et fabrication de nouvelles)
- Diminue l'élimination du calcium par les reins
- Augmente la synthèse du collagène (*patients souffrant d'arthrose...*)
- Régule la PHT (hormone parathyroïde qui régule le taux sanguin du calcium)
- Etc.

Makariou S et al. Eur J Intern Med 2011

Et maintenant, les autres liens entre
« pathologies et carence en vitamine D »
non enseignés en fac de médecine...

... accrochez-vous !

La Vitamine D :
*un rôle essentiel dans la prévention
du cancer*

*Cf : récent livre Oncologie intégrative du Dr Jean-Loup MOUYSSSET ... et
les milliers d'études publiées sur PUBMED et dans d'autres revues*

Le rôle de la vitamine D dans la prévention et le traitement du cancer

[Aruna V. Krishnan](#), PhD,^a [Donald L. Trump](#), MD,^b [Candace S. Johnson](#), PhD,^c et [David Feldman](#), MD^{a,*}

► [Informations sur l'auteur](#) ► [Notes](#) ► [sur le droit d'auteur et l'information sur les licences](#) [PMC](#)

La dernière version éditée de l'éditeur de cet article est disponible chez [Endocrinol Metab Clin North Am.](#)

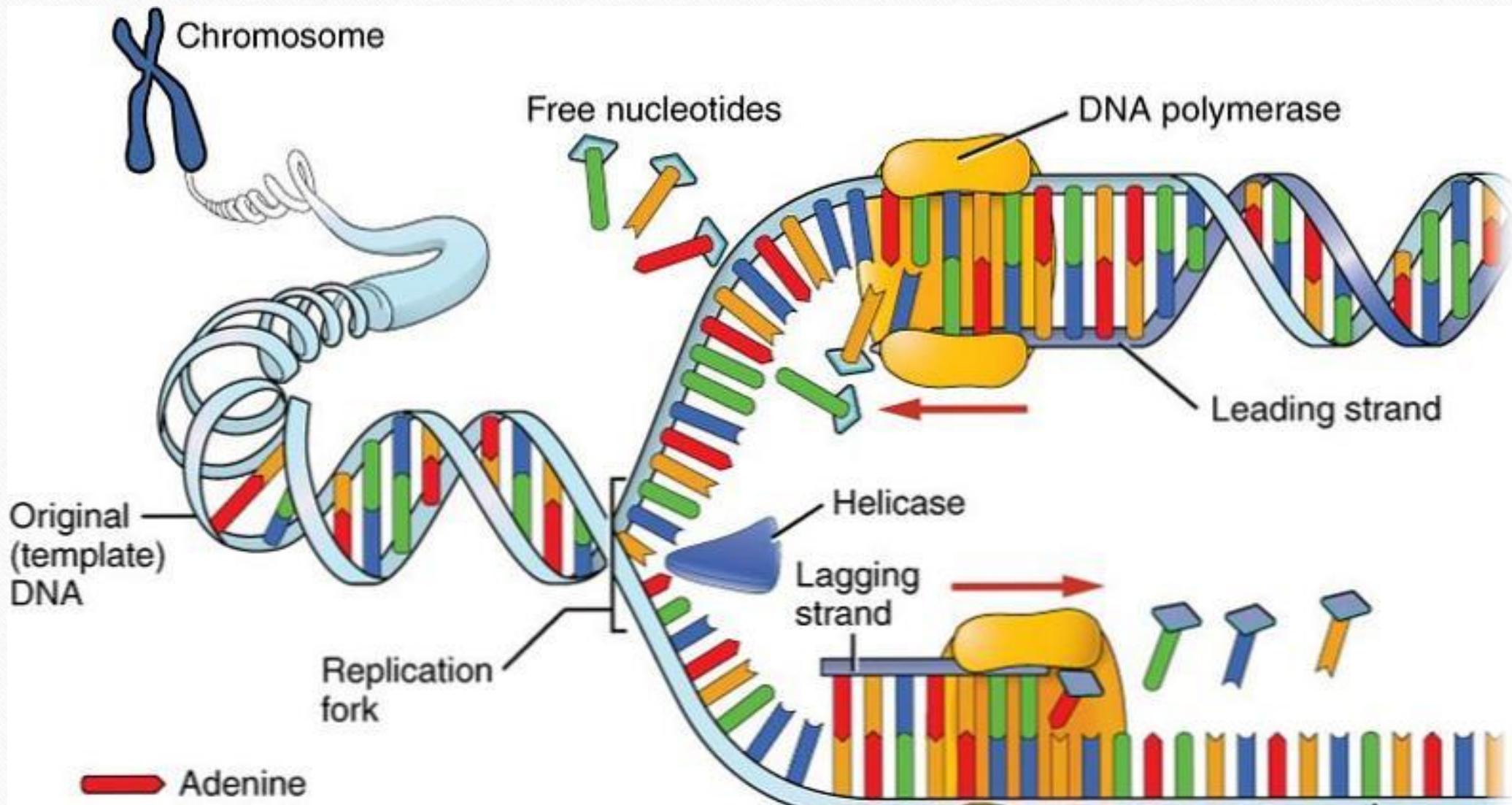
Le calcitriol (1,25-dihydroxyvitamine D₃), la forme biologiquement la plus active de la vitamine D, maintient l'homéostasie calcique par ses actions dans les glandes intestinales, osseuses, rénales et parapluiies. L'hormone exerce ses effets par le biais du récepteur de la vitamine D (VDR), un membre de la superfamille des récepteurs nucléaires. Ces dernières années, il a été reconnu que le calcitriol exerce des effets antiprolifératifs et prodifférenciés dans de nombreuses cellules malignes, et retarde le développement et la croissance de tumeurs dans des modèles animaux augmentant la possibilité de leur utilisation comme agent [anticancéreux](#)².

Etude
2010

Mais d'abord,

« Comment débute un cancer ? »

**Les cancers ont pour origine une
division cellulaire qui « a mal
tourné » !**



Our website uses cookies to enhance your experience. By continuing to use o

JAMA Network

JAMA Network Open

JAMA Network Open

Enter Search T

This Issue

Views **11,485** | Citations **5** | Altmetric **190**



PDF

More ▾



Cite



Permissions

Original Investigation | Oncology



August 22, 2023

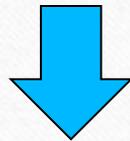
Effect of Vitamin D Supplements on Relapse or Death in a p53-Immunoreactive Subgroup With Digestive Tract Cancer

Post Hoc Analysis of the AMATERASU Randomized Clinical Trial

Rôle essentiel de la vitamine D dans la vérification de l'intégrité de la cellule lors de la division cellulaire.

Intervention de nos défenses immunitaires

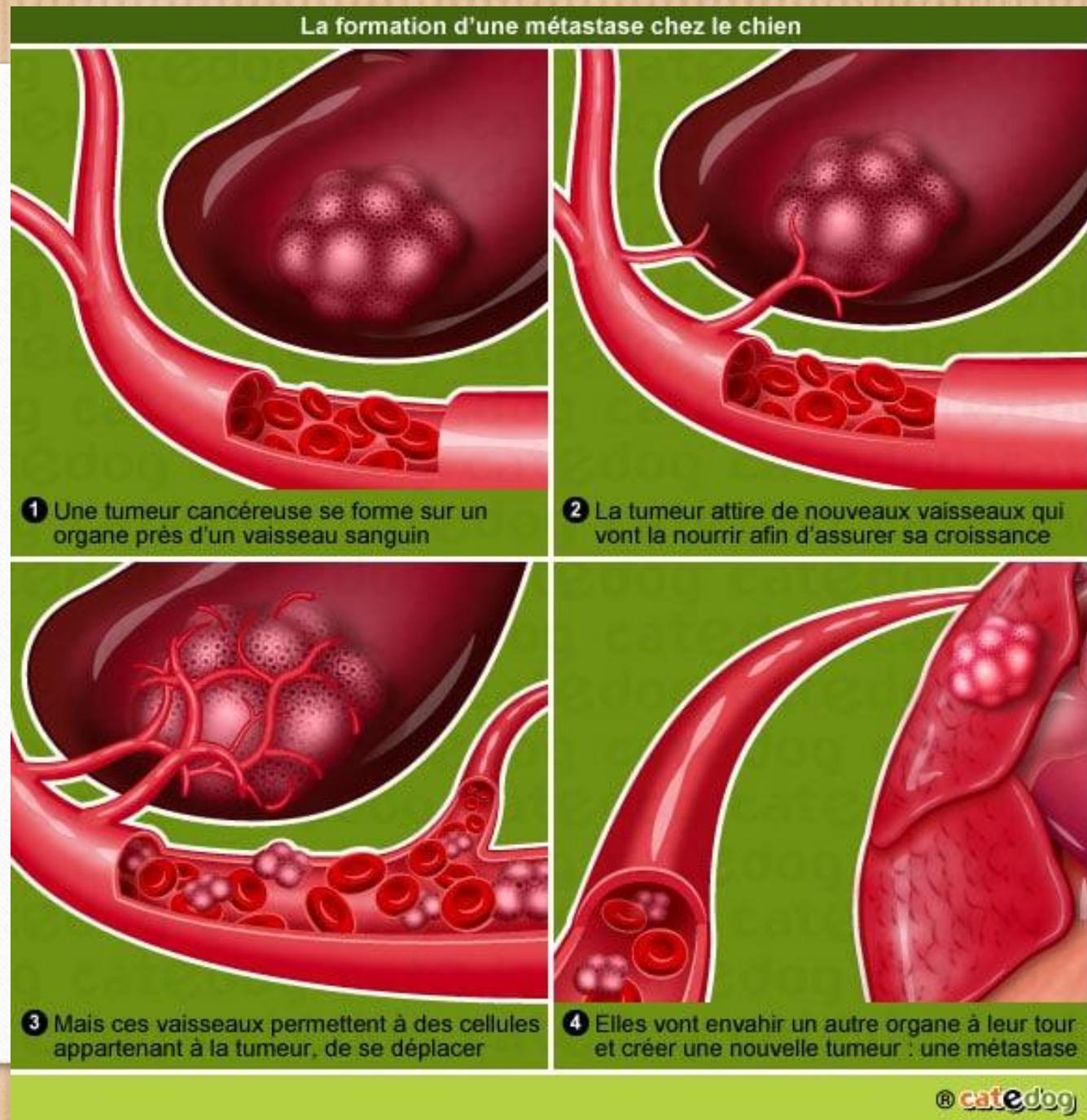
Taux d'erreurs après réparation : **1 cellule anormale pour 1 milliard de divisions**



Action de nos défenses immunitaires actives grâce à la vitamine D : **suppression de ces cellules anormales** qui, potentiellement, peuvent être le début d'un cancer.

Angiogénèse →

Dispersion des
cellules cancéreuses
et métastase →



Examen

> [Am J Physiol Cœur Circulation Physiol.](#) 2018 Avril 1; 314 (4):H753-H765.

doi: 10.1152/ajpheart.00319.2017. Epub 2017 décembre 22.

Vitamine D et régulation de la fonction cellulaire vasculaire

[Nasim Jamali](#) ^{1 2}, [Christine M. Sorenson](#) ^{2 3}, [Nader Sheibani](#) ^{1 2 4 5}

Affiliation + étendre

PRÉCÉDENT RESULT

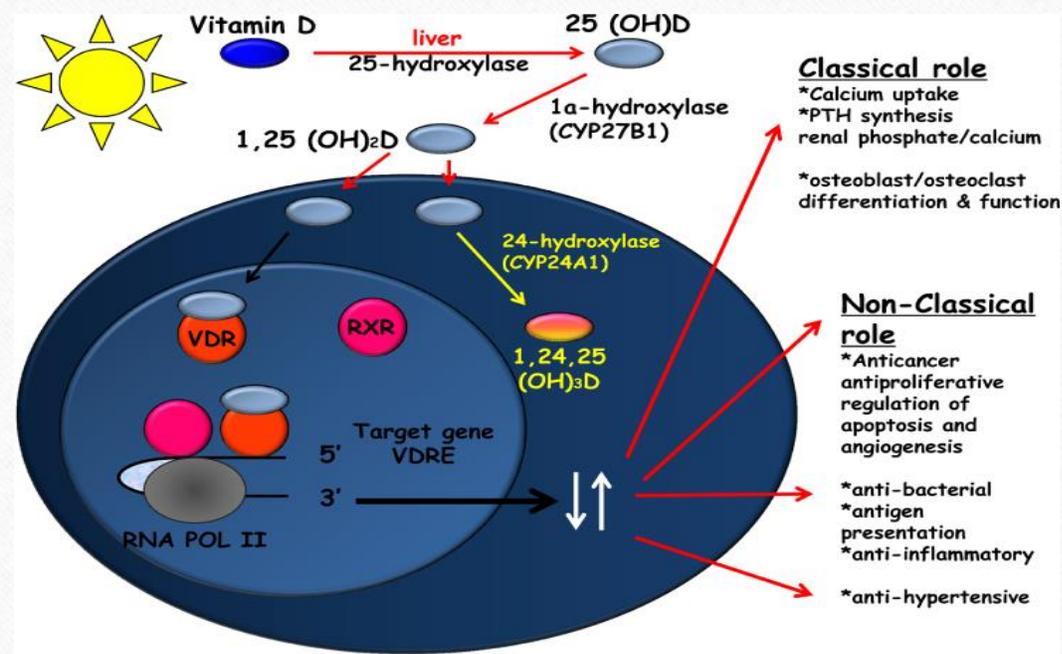
DID: 29351464 PMID: [PMC5966766](#) DOI: [10.1152/ajpheart.00319.2017](#)

Résumé

La carence en vitamine D est liée à la pathogenèse de nombreuses maladies, y compris les maladies cardiovasculaires, le cancer et diverses maladies oculaires. Ces dernières années, des rôles importants de la vitamine D dans la régulation de la fonction immunitaire, de l'inflammation, de l'angiogenèse et du vieillissement ont été démontrés. Ainsi, la vitamine D et ses analogues ont été évaluées pour le traitement de différents types de cancer et de maladies chroniques. Nous avons précédemment montré que la forme active de la vitamine D [1,25(OH)₂ D₃] est un puissant inhibiteur de l'angiogenèse. Cette activité est cohérente avec le rôle important proposé pour la vitamine D et ses analogues dans l'atténuation de la croissance tumorale par inhibition de l'angiogenèse. Nous

vitamine D et apoptose des cellules cancéreuses

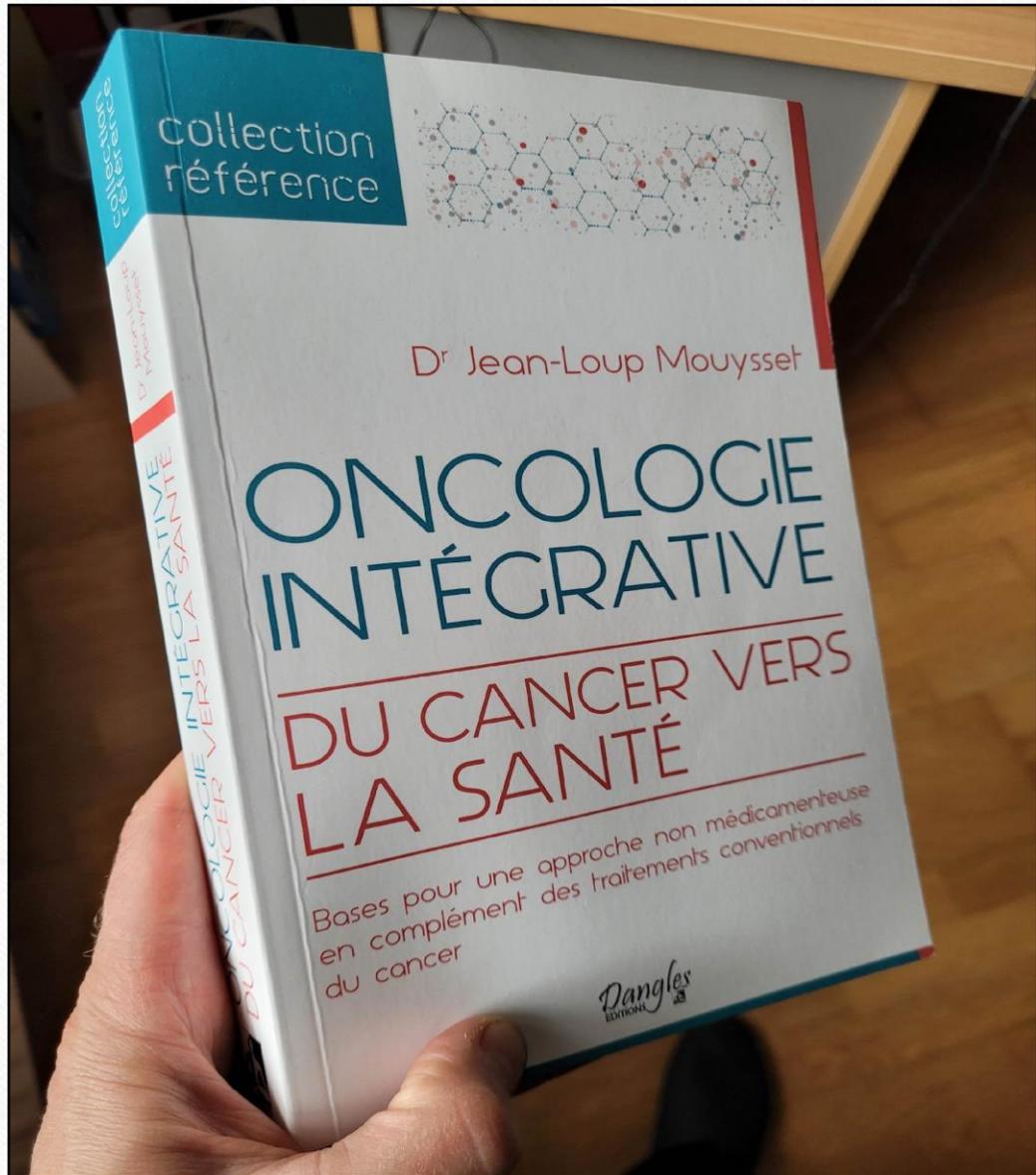
**La vitamine D va
« réactiver » certains
gènes afin de rétablir
l'apoptose de ces cellules
cancéreuses ».**



Récapitulatif : Vitamine D et cancer

- Inhibitrice de la croissance tumorale
- Modulatrice du système immunitaire
- Pro-apoptotique
- Anti-angiogénique
- Modulatrice de la réponse inflammatoire (via ACE 2)

Dr Mouysset page 415 livre « Oncologie Intégrative » nov 2023



Dr Jean Loup MOUYSSET Cancérologue

intérêt de la vitamine D lors des traitements par chimiothérapies

réactions cutanées survenant lors d'une chimiothérapie: douleur
cloques
érythème sévère

→ entraînant

- soit l'arrêt de la chimiothérapie
- soit son report
- soit la modification de la dose

prise en charge : cortisone, soin des plaies, contrôle de la douleur → réponse variable
amélioration lente

la prise de fortes doses par voie orale de vitamine D améliore rapidement les symptômes cutanés

Cuong Nguyen *Jama Dermatol* 2023 feb;159(2):219-222

A Erythroderma before treatment



B Nearly resolved erythema after treatment



vitamine D et radiothérapie

la supplémentation par voie orale de vitamine D3 à forte dose améliore l'inflammation de la peau,
induite par la radiothérapie
et favorise sa cicatrisation

→ **pas d'arrêt ou de modification du traitement anti-cancéreux**

vitamin D3 and its potential to ameliorate chemical and radiation induced skin injury during cancer therapy

Cuong Nguyen, Disaster Med public Health Prep 2024 jan 15:1804

vitamine D et chimiothérapie adjuvante

pCR : réponse pathologique complète, obtenue après une chimiothérapie adjuvante

le pCR est un marqueur de bon pronostic dans le cancer du sein

→ analyse du tissu du sein qui révèle la présence ou non de cellules cancéreuses après le traitement adjuvant. La réponse pathologique est dite complète quand il n'y a plus de cellules cancéreuses.

le pCR et la vitamine D sont associés:

impact de la vitamine D sur la réponse pathologique complète et la survie après une chimiothérapie adjuvante pour le cancer du sein

→ déficit en vitamine D: **73.5% de chance de ne pas obtenir le pCR**

la chimiothérapie, associée à la vitamine D est plus efficace.

BMC cancer 2018 jul 30;18(1):770

DOI 10.1186/s12885_018_4686_x

vitamine D et hormonothérapie

thérapie hormonale adjuvante chez la femme ménopausée,
atteinte d'un cancer du sein: **les inhibiteurs de l'aromatase (AI)**

durée du traitement: 5 ans

effets indésirables: douleurs articulaires, musculaires qui empêchent:
activités ménagères
professionnelles
activités de loisirs

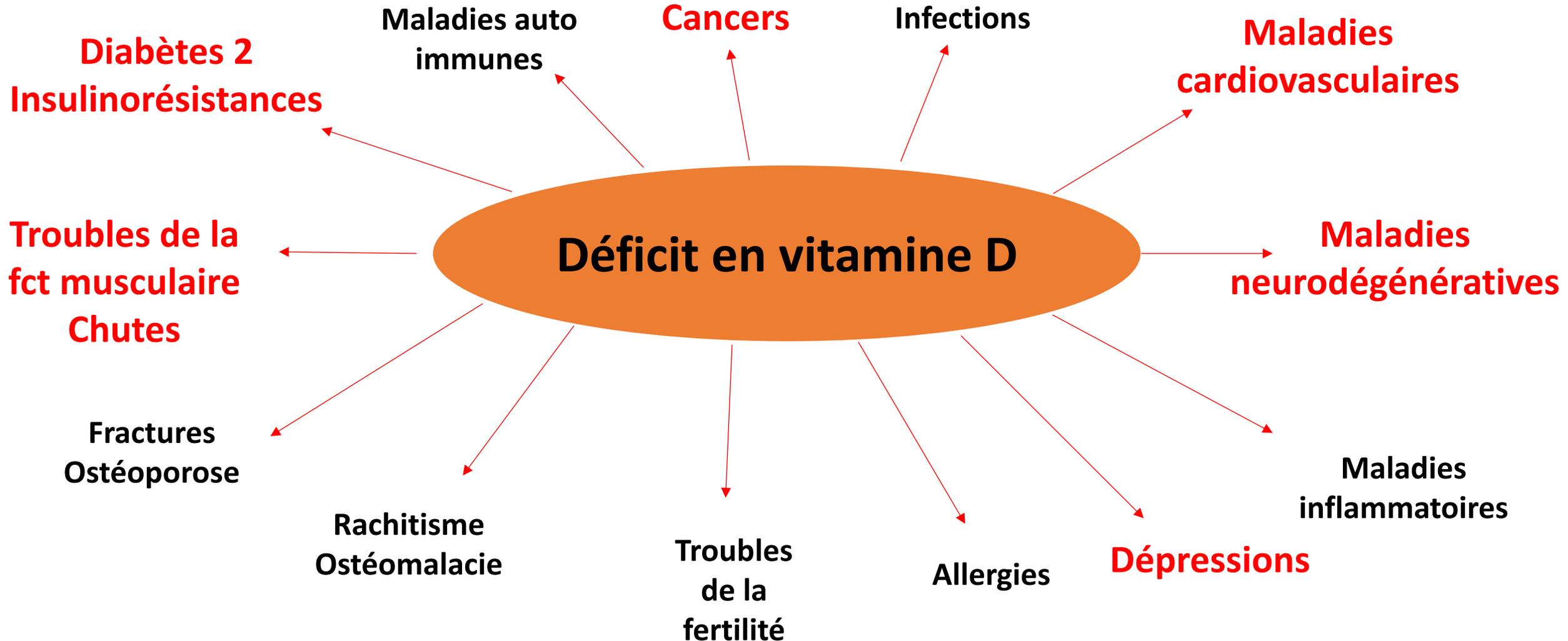
qualité de vie : - - - -
arrêt du traitement



un taux de vitamine D élevé est corrélé à moins de douleurs articulaires
La vitamine D n'est pas considérée comme un traitement standard de l'AI,
mais peut offrir un soulagement possible

Déficit et pathologies associées

d'après l'étude de Holick MF. New Engl J Med 2007; 357:266-81



Vitamine D renforce les muscles

Augmentation des fibres musculaires de type 2 (fibres à contraction rapide)

Fort taux de vitamine D = meilleure stabilité à la marche = moins de chutes = moins de fractures du col du fémur !

Halfon M et al. Biomed Res Int 2015

Vitamine D renforce les muscles



The image shows a screenshot of a PubMed search result. At the top left is the PubMed logo. To its right is a search bar containing the text 'vitamin D muscle'. Below the search bar is the word 'Advanced'. Underneath, there are three buttons: 'Save', 'Email', and 'Se'. The main content area shows a 'Review' link followed by a citation: '> Methods Mol Biol. 2020;2138:29-47. doi: 10.1007/978-1-0716-0471-7_2.' The title of the article is 'Vitamin D and Muscle Sarcopenia in Aging'. The authors are 'Behnaz Abiri ¹, Mohammadreza Vafa ^{2 3}'. Below the authors is the text 'Affiliations + expand' and 'PMID: 32219739 DOI: 10.1007/978-1-0716-0471-7_2'. The section 'Abstract' is followed by the text: 'Sarcopenia, the age-dependent decline of muscle mass and performance, is a common condition among elderly population and is related to numerous adverse health outcomes. Due to the effect of'.

PublMed[®]

vitamin D muscle

Advanced

Search results

Save Email Se

Review > Methods Mol Biol. 2020;2138:29-47. doi: 10.1007/978-1-0716-0471-7_2.

Vitamin D and Muscle Sarcopenia in Aging

Behnaz Abiri ¹, Mohammadreza Vafa ^{2 3}

Affiliations + expand

PMID: 32219739 DOI: 10.1007/978-1-0716-0471-7_2

Abstract

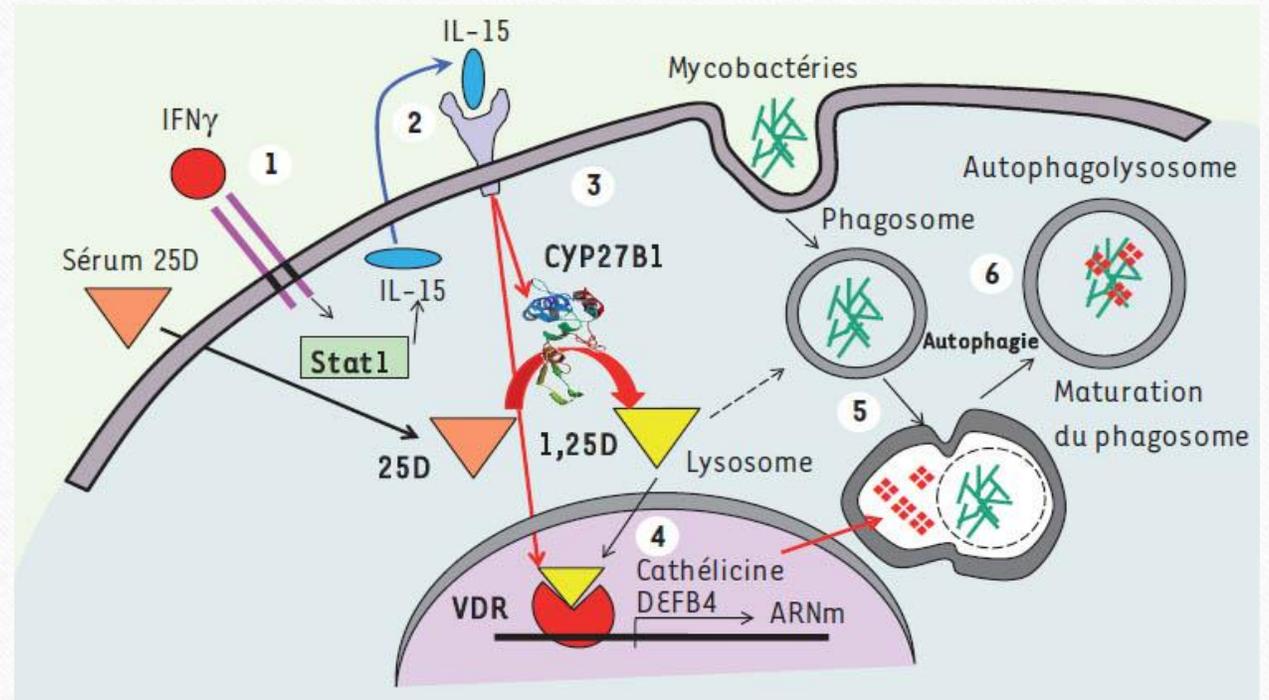
Sarcopenia, the age-dependent decline of muscle mass and performance, is a common condition among elderly population and is related to numerous adverse health outcomes. Due to the effect of

La vitamine D est un agent anti infectieux

La vitamine D (calcitriol):

- Stimule l'activité de macrophages
- Augmente la phagocytose

Liu PT et al. Science 2006, 311 :
1770-3



Vitamine D et COVID: étude du CHU d'Angers publiée en mai 2022



le chu angers

offre de soins | rech

A la Une

Espace presse

- > [Communiqués de presse](#)
- > [Ressources](#)
- > [Demande de reportage](#)

Qui sommes-nous ?

Nos démarches

CHU employeur

Marchés publics

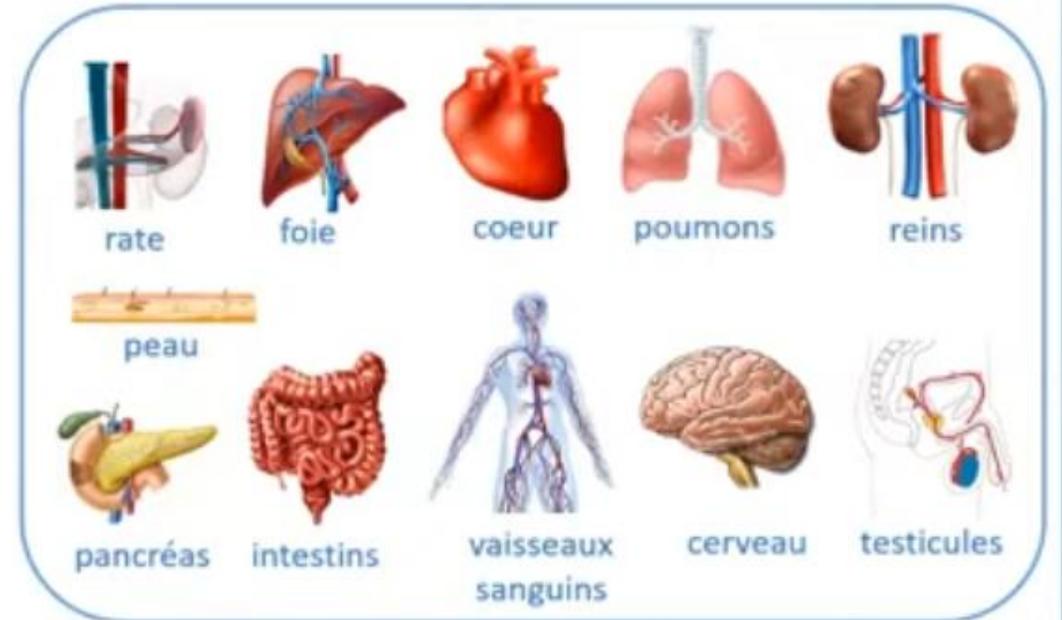
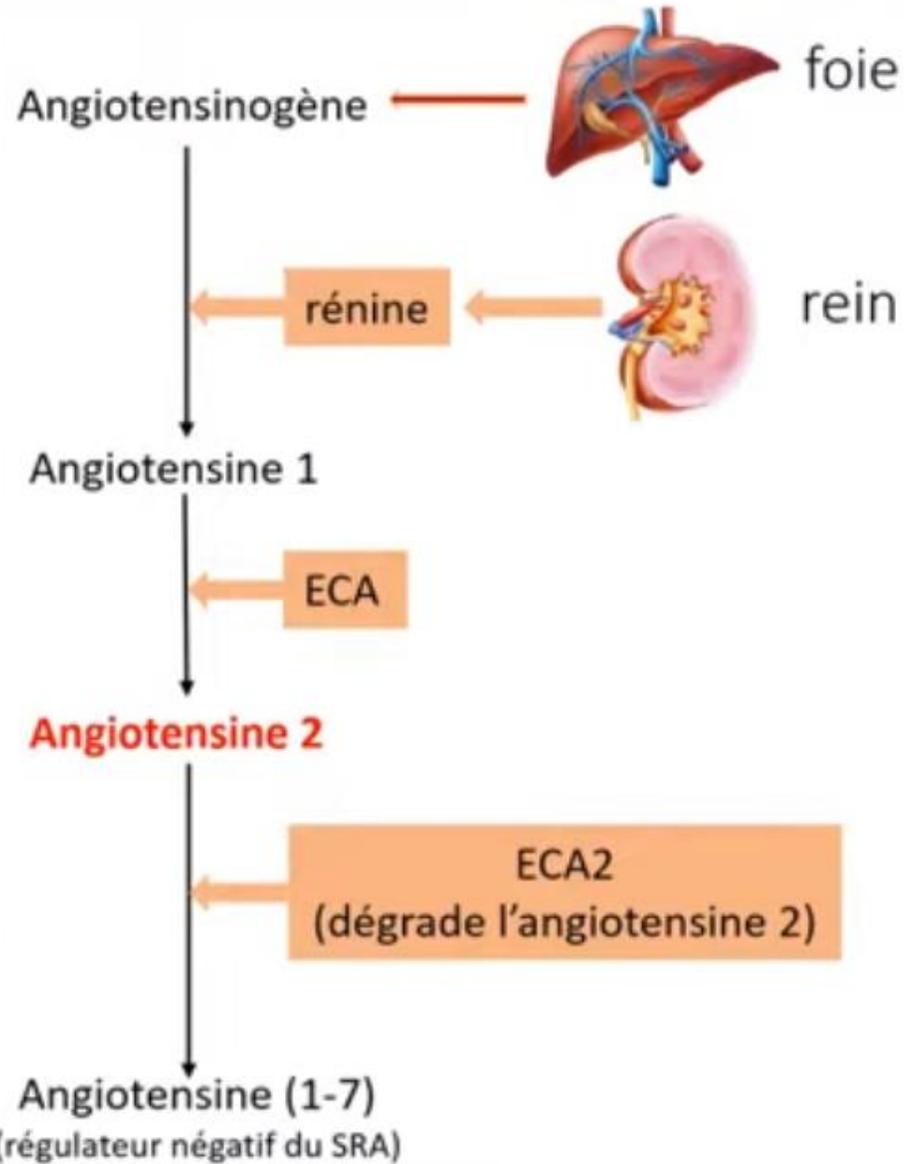
Covit Trial : une forte dose de vitamine D dès le diagnostic de Covid-19 limite les décès

[accueil](#) → [le chu angers](#) → [Espace presse](#) → [Communiqués de presse](#) → [Communiqués année 2022](#)

Prise de 400 000 UI
Etude menée dans
9 établissements
hospitaliers et
EHPAD associés

Système Rénine-Angiotensine (SRA) & COVID-19

Jean-Marc Sa...

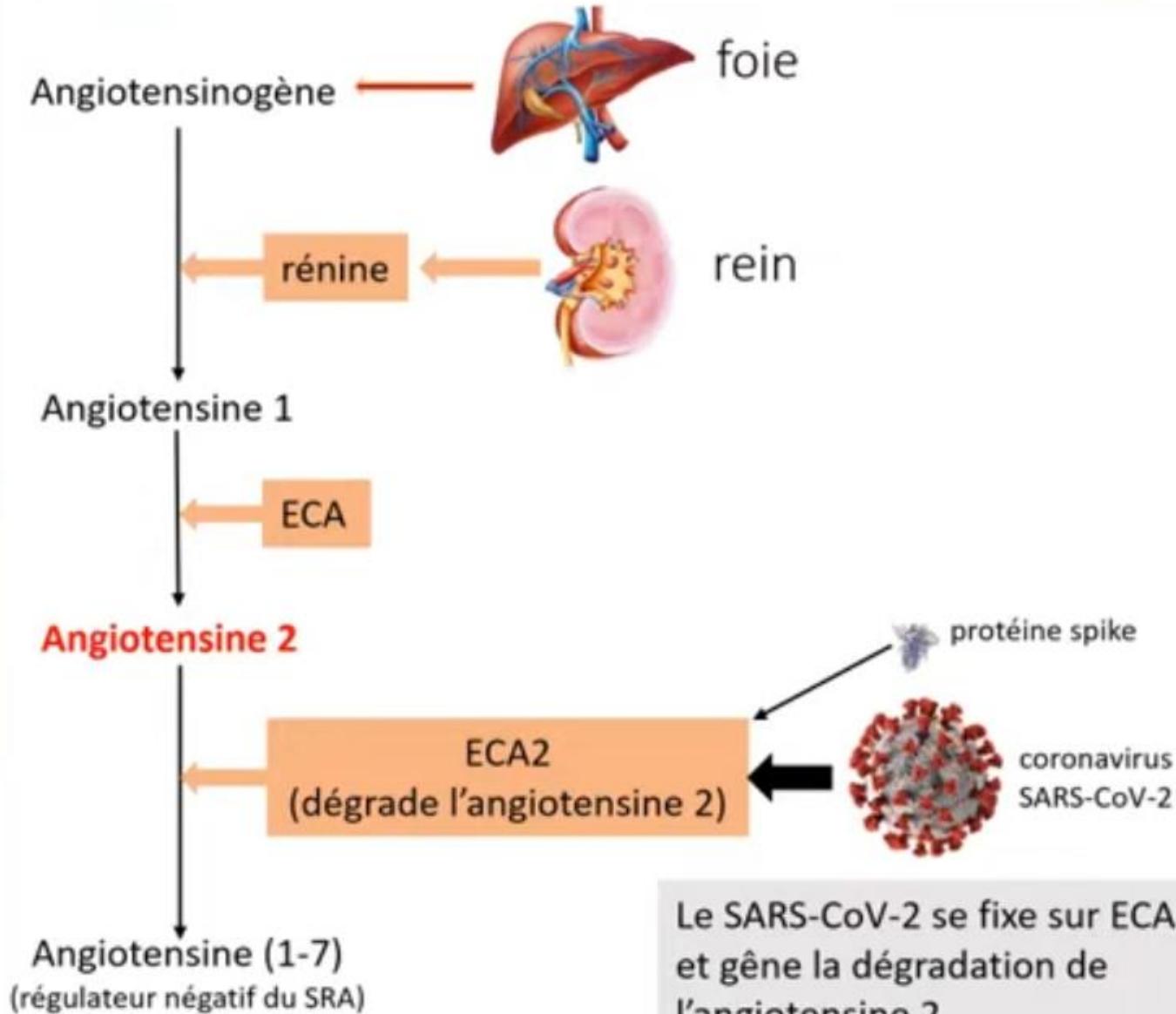


Activer Windows
Accédez aux paramètres pour activer Windows.

zoom

Système Rénine-Angiotensine (SRA) & COVID-19

Jean-Marc Sa...



Le SARS-CoV-2 se fixe sur ECA2 et gêne la dégradation de l'angiotensine 2

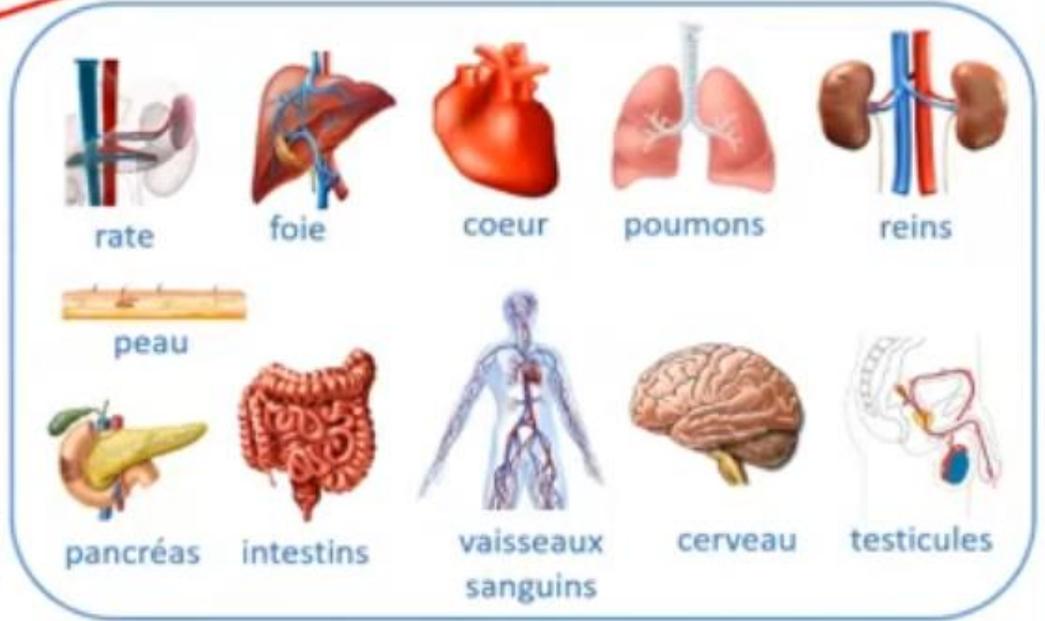
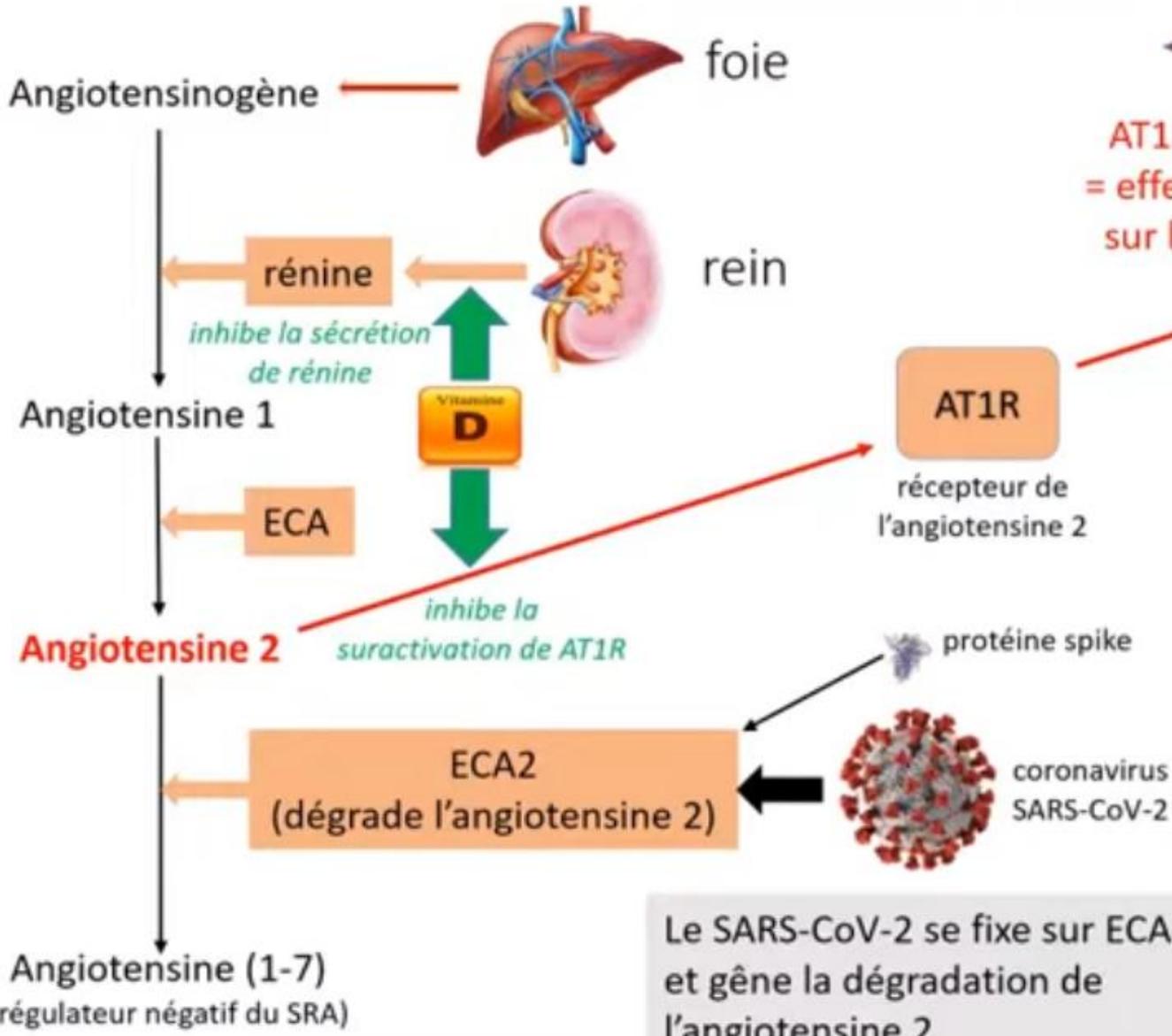
excès d'angiotensine 2
= AT1R suractive
(SRA suractivé)

Zoom

Système Rénine-Angiotensine (SRA) & COVID-19

Jean-Marc Sa...

maladie
COVID-19



excès d'angiotensine 2
= AT1R suractivé
(SRA suractivé)

Windows
Appuyez sur les paramètres pour activer Windows.



Effets délétères de la sur-activation de l'AT1R

(Jean-Marc Sabatier : chercheur CNRS)

Pro **hypertenseur** (vasoconstriction des vaisseaux sanguins)

Pro **inflammatoire** (orage cytokine par fabrication d'interleucines 6, de TNF α , d'interférons γ)

Pro **thrombotique**

Pro **oxydant** (mort cellulaire)

Pro **angiogénique** (vascularisation des tumeurs cancéreuses)

Pro **fibrosique** (fibrose cœur et poumons)

Pro **hypertrophie** (Coeur / infarctus et poumons)

Chute de la production de NO
monoxyde d'azote (pb de mémorisation)

La vitamine D et l'hypertension

PREVENTING CHRONIC DISEASE
PUBLIC HEALTH RESEARCH, PRACTICE, AND POLICY

Effect of Vitamin D on Blood Pressure and Hypertension in the General Population: An Update Meta-Analysis of Cohort Studies and Randomized Controlled Trials

[Print](#)

SYSTEMATIC REVIEW — Volume 17 — January 9, 2020



This article is part of the [Global Responses to Prevent, Manage, and Control Cardiovascular Disease](#) collection.

Dongdong Zhang, MD¹; Cheng Cheng, MD²; Yan Wang, MD¹; Hualei Sun, MD¹; Songcheng Yu, MD¹; Yuan Xue, MD¹; Yiming Liu, MD¹; Wenjie Li, MD, PhD¹; Xing Li, MD¹ ([VIEW AUTHOR AFFILIATIONS](#))

Suggested citation for this article: Zhang D, Cheng C, Wang Y, Sun H, Yu S, Xue Y, et al. Effect of Vitamin D on Blood Pressure and Hypertension in the General Population: An Update Meta-Analysis of Cohort Studies and Randomized Controlled Trials. *Prev Chronic Dis* 2020;17:190307. DOI: <http://dx.doi.org/10.5888/pcd17.190307>

PEER REVIEWED

La vitamine D et l'hypertension

1 - Artères et veines en meilleur état et plus souples (= moins d'AVC).

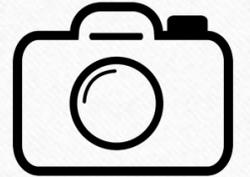
2 - Diminue le risque d'hypertension en :

- provoquant une meilleure régulation du tonus vasculaire par libération de vasodilatateurs ou de vasoconstricteurs.
- régulant le système rénine / angiotensine / aldostérone (SRAA)

3 - Amélioration de la contractilité du coeur

Marie Courtebaisse et Catherine Cormier C OCL 2014, 21(3) D308

Guessous I et al. Revue Medicale Suisse 2012 ; 8 : 1458-6 3



Vitamine D et diabète de type 2

Fonction métabolique

Diabète de type 2 : une supplémentation en vitamine D peut ralentir sa progression

Par **Charlotte Arce**

Une nouvelle étude portant sur des personnes ayant récemment reçu un diagnostic de diabète de type 2 ou risquant de le développer a conclu que la vitamine D peut être bénéfique pour ralentir la progression de la maladie.

Vitamine D et diabète de type 2

Améliorant de la sécrétion de l'insuline par le pancréas.

Stimulation des récepteurs à insuline des tissus cibles = baisse
du taux de glycémie.

Maxwell CS et al. Nutr Rev 2011 ; 69:291-5

Vitamine D et Hémoglobine Glyquée

Après 2 mois de supplémentation à 4000 UI par jour

	Placebo	Vitamine D
Hb1Ac	7,29 %	6,76 %

Vitamine D et Dépression

Vitamin D and depression: mechanisms, determination and application

Chunmei Geng ¹, Abdul Sami Shaikh ², Wenxiu Han ¹, Dan Chen ¹, Yujin Guo ¹, Pei Jiang ³

Affiliations + expand

PMID: 31826364 DOI: [10.6133/apjcn.201912_28\(4\).0003](https://doi.org/10.6133/apjcn.201912_28(4).0003)

Free article

Abstract

Depression is the most common debilitating psychiatric disease, the pathological mechanisms of which are associated with multiple aspects of neural function. While recent evidence has consistently suggested that a suboptimal vitamin D status is frequently observed in patients with depression, the results concerning whether vitamin D insufficiency is a causal factor of depression or is secondary to depressive behavior are conflicting; additionally, the lack of consistency of the method of vitamin D

Mode d'actions de la vitamine D dans la dépression

- la vitamine D participe à la **synthèse neuronale de la sérotonine**, à partir du tryptophane, grâce à une enzyme, **la tryptophanehydroxylase**, activée par la vitamine D

la vitamine D permet aux hormones thyroïdiennes de se fixer sur leurs récepteurs or on a remarqué le **lien entre une hypothyroïdie et santé mentale** : dépression, anxiété, les hormones thyroïdiennes modifient l'expression des gènes codant des protéines impliquées dans le développement nerveux.

- Inflammation et dépression

Vitamine D contre la Dépression (ex : chez adolescents après 3 mois de supplémentation)

Depressed adolescents in a case-series were low in vitamin D and depression was ameliorated by vitamin D supplementation

Göran Högberg, Sven A Gustafsson, Tore Hällström, Tove Gustafsson, Björn Klawitter, Maria Petersson

First published: 28 February 2012 | <https://doi.org/10.1111/j.1651-2227.2012.02655.x> | Citations: 70

✉ Göran Högberg, BUP Huddinge, Paradistorget 4, 141 47 Huddinge, Sweden.

Tel: +46-514-529-00 |

Fax: +46-514-529-05 |

Email: gor.hogberg@gmail.com

Bénéfices significatifs en passant d'un taux sanguin de vitamine D de **16 ng/mL** à **36 ng/mL... seulement !**

8 items améliorés

(estimation état psy par WHO-5 WBS et le MFQ)

Sentiment de dépression

Capacité de concentration

Idées noires

Capacité de concentration

Irritabilité

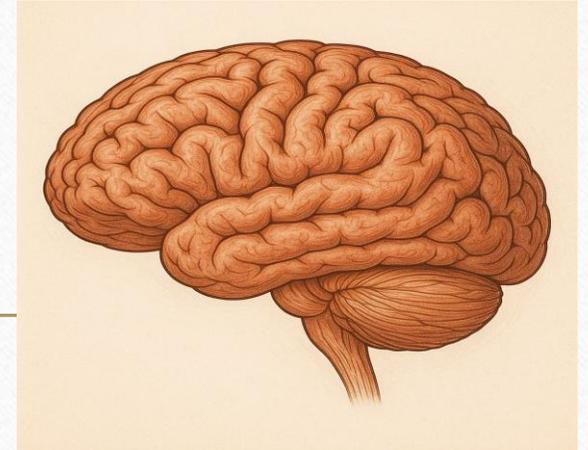
Fatigue

Sommeil

Faiblesse



Rôle de la vitamine D dans le fonctionnement du cerveau



Déficit en vitamine D impliqué dans la dépression, la maladie de Parkinson mais aussi d'Alzheimer sans qu'on en connaisse encore le mécanisme ...

Shen L et al, Nutrients 2015

Little Joons TJ et al, Neurology 2014

VMP

Impédancemétrie (HP) (c)

BIOCHIMIE SANGUINE

Changement d'automate à partir du 10/06/2024 avec rupture d'antériorité.

Intervalle de référence

Antécédents

25 OH VITAMINE D (D2+D3)

soit

• 6.61

ng/ml

• 17

nmol/l

VR: 30 - 100

Chimiluminescence - Beckman (HP) (c)

Carence pour un taux inférieur à 20 ng/ml, Valeurs souhaitables entre 30 et 100

Seuil de toxicité : 100 ng/ml

(Recommandations 2013 de la Société Française de Rhumatologie)

Personne de 50 ans traitée pour **bipolarité** depuis
20 ans sans jamais aucune recherche de carence
en Vitamine D.

(dépistage réalisé en novembre 2024)

Save

Email

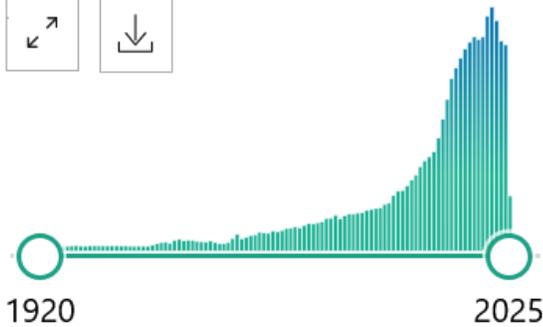
Send to

Sort by:

MY CUSTOM FILTERS

128,948 results

RESULTS BY YEAR



PUBLICATION DATE

1 year



Vitamin D and depression: mechanisms, def

1

Geng C, Shaikh AS, Han W, Chen D, Guo Y, Jiang P.

Cite

Asia Pac J Clin Nutr. 2019;28(4):689-694. doi: 10.6133/apj

PMID: 31826364 [Free article.](#) [Review.](#)

Share

While recent evidence has consistently suggested that a
observed in patients with depression, the results concern
factor of depression or is secondary to depressiv ...



Vitamin D Deficiency, Its Role in Health and
[Supplementation Recommendations.](#)

2

Cite

Pfotenhauer KM, Shubrook JH.

Liste des bienfaits d'un bon taux sanguin de vitamine D

- Maladies auto-immunes
 - polyarthrite rhumatoïde, spondylarthrite, lupus, psoriasis, Hashimoto.
- Fibromyalgie - Baisse des douleurs.
- Réduction de la fatigue et de la déprime.
- Rhume ou la grippe (diminution de 70 %)
- Asthme – crises moins intenses

Autres bienfaits de la vitamine D selon de récentes études scientifiques

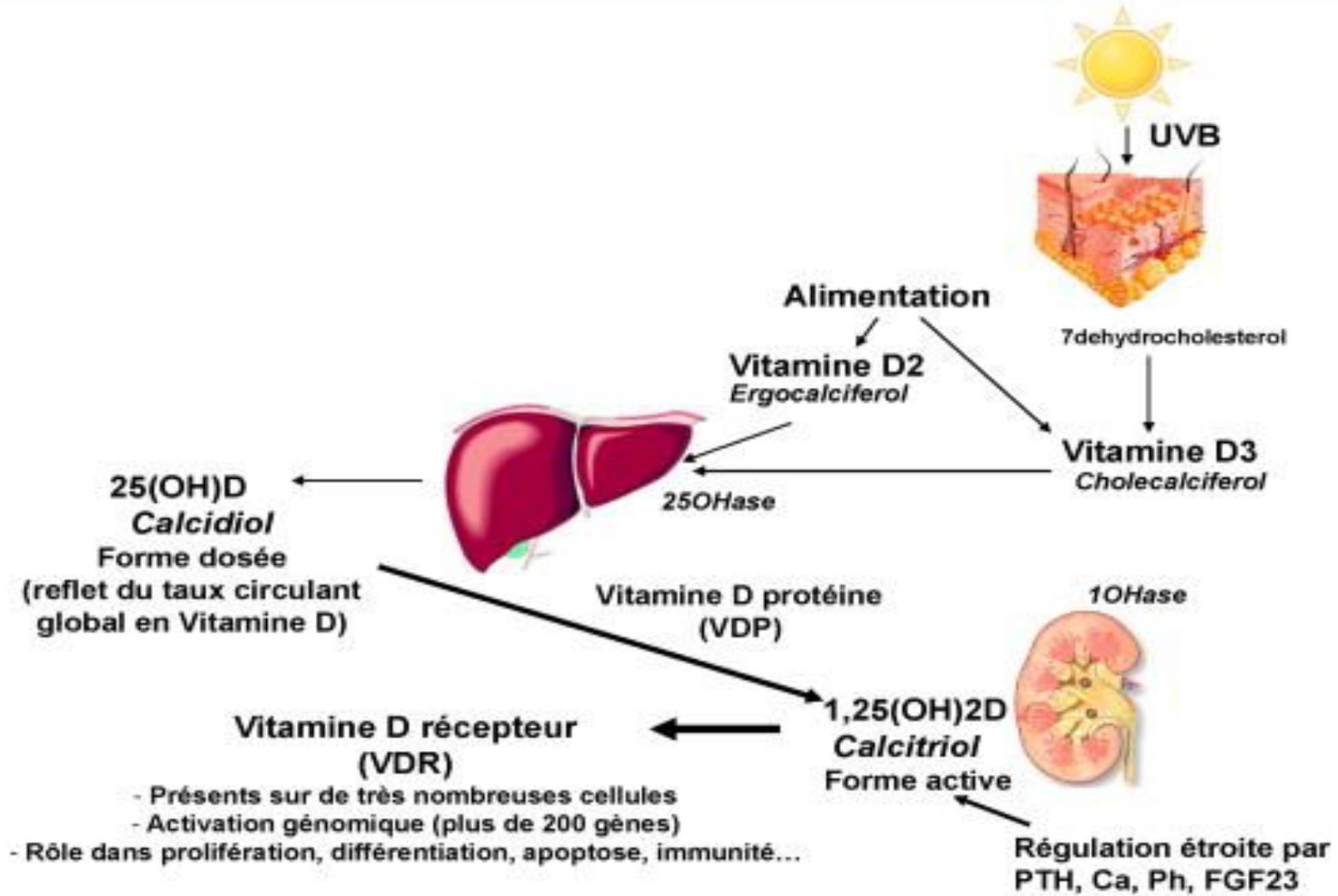
- Diminue de certaines migraines
- Baisse de l'hyperactivité chez les jeunes enfants
- Amélioration de la fertilité par augmentation de la production d'une hormone qui régule la spermatogénèse
- Limite le risque de **prééclampsie** (hypertension) spécifique aux femmes enceintes)

Partie 3

Quel taux de vitamine D est-il nécessaire d'avoir pour obtenir ces bienfaits sur notre santé ?

Analyse du taux sanguin de vit D





3 unités biologiques différentes du taux sanguin de vitamine D

- **nmol/L** (nanomoles par litre)
- **ng/mL** (nanogrammes par millilitre)
- **µg / L** (microgramme par litre)

Correspondances : **1 ng/mL = 1 µg / L**

1 nmol/L = 1 ng/mL x **2,5**

Ex : **30 ng/mL = 75 nmol/L** (< 30 ng/mL = début de carence)

PAS BESOIN D'ORDONNANCE pour connaître son
taux sanguin en vitamine D !!! **(inutile d'être à jeun !)**

- Aux alentours de 20 € sans ordonnance
- Autour de 10 € si on a une ordonnance de prise de sang (ex : cholestérol, glycémie, etc.) et qu'on demande au labo de mesurer en plus le taux de vitamine D.

**REMBOURSEMENT PAR CERTAINES MUTUELLES OU ASSURANCES
COMPLEMENTAIRES !**

Gratuit dans des cas de plus en plus rares ! Pourquoi ????



Mail de l'assurance maladie à tous les médecins

Le : **16 janvier 2024** à 15:12 (GMT +01:00)

De : Votre Assurance Maladie

Objet : **Dosage de la vitamine D : prescription et prise en charge**

L'Assurance Maladie vous informe

Docteur,

Entre 2015 et 2022, le nombre de dosages sanguins de vitamine D remboursés par l'Assurance Maladie a augmenté de 76%, avec une accélération marquée depuis 2019. Les montants remboursés en lien avec ces dosages représentent aujourd'hui plus de 40 millions d'euros par an alors que leurs indications sont très restreintes. **En effet, la Haute Autorité de santé (HAS) concluait dès 2013 que le dosage de la vitamine D dans le sang n'apporte pas de renseignements utiles aux professionnels de santé.** Ces recommandations sont toujours valables à ce jour.



.../...

... / ... Ainsi, le dosage de la vitamine D est préconisé et pris en charge par l'Assurance Maladie uniquement dans les six situations cliniques suivantes :

- Démarche diagnostique visant à confirmer ou infirmer un rachitisme (suspicion de rachitisme) ;
- Démarche diagnostique visant à confirmer ou infirmer une ostéomalacie (suspicion d'ostéomalacie) ;
- Suivi ambulatoire de l'adulte transplanté rénal au-delà de trois mois après transplantation ;
- Avant et après une chirurgie bariatrique ;
- Lors de l'évaluation et de la prise en charge des personnes âgées sujettes aux chutes répétées ;
- Pour respecter les résumés des caractéristiques du produit (RCP) des médicaments préconisant la réalisation du dosage de vitamine D.

En dehors de ces 6 indications :

- Il n'y a pas d'utilité prouvée à doser la vitamine D ;

- Le dosage prescrit n'est pas remboursable ;

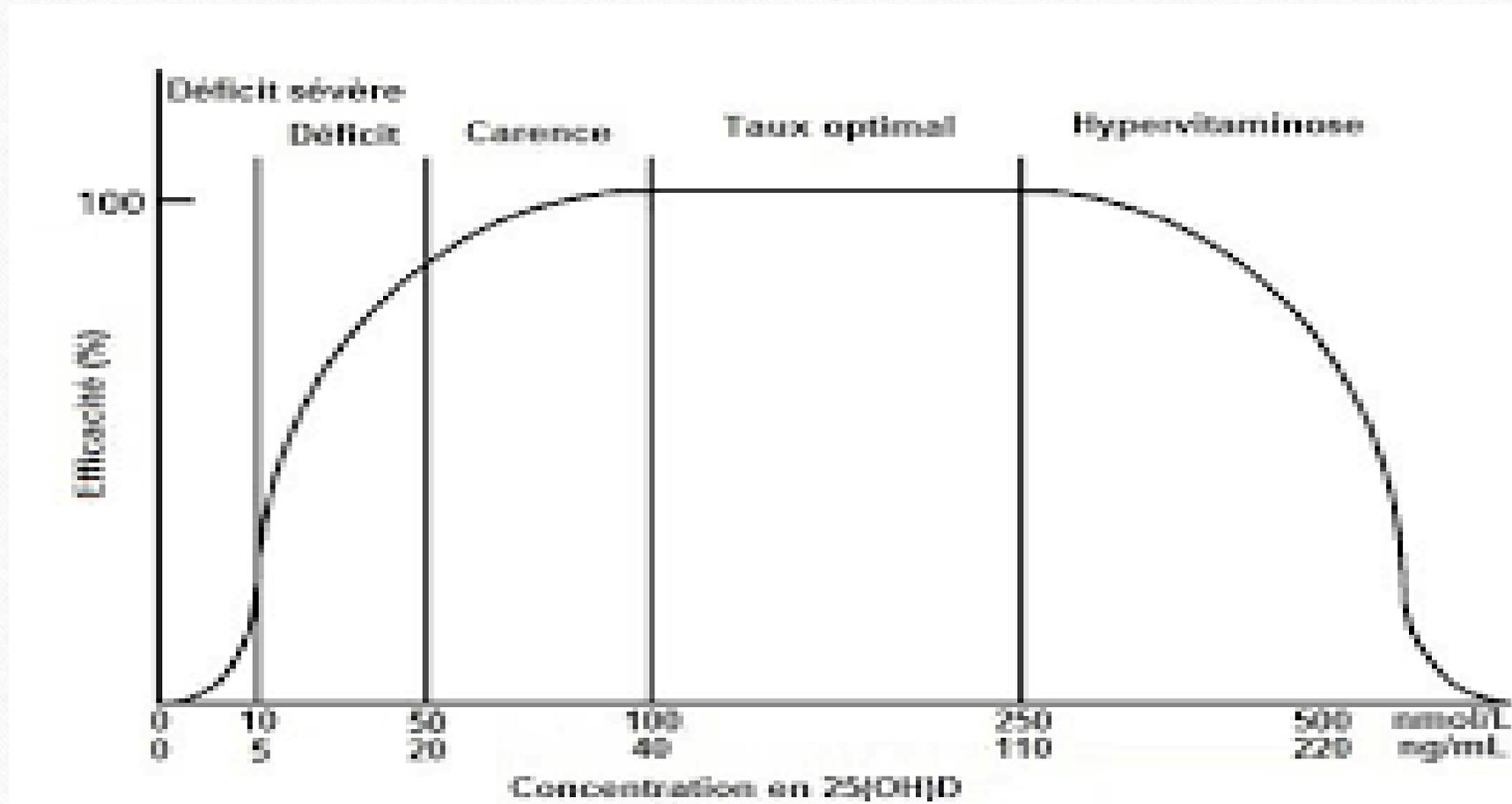
- Vous êtes tenus d'indiquer sur l'ordonnance le caractère non remboursable de l'acte prescrit en apposant la mention HN (Hors Nomenclature) ou NR (non remboursable) à côté du dosage de la vitamine D.

A noter : Une supplémentation en vitamine D peut être instaurée et suivie sans dosage de vitamine D.

Cordialement,

Votre correspondant de l'Assurance Maladie

Où doit se situer notre taux sanguin de vitamine D ?

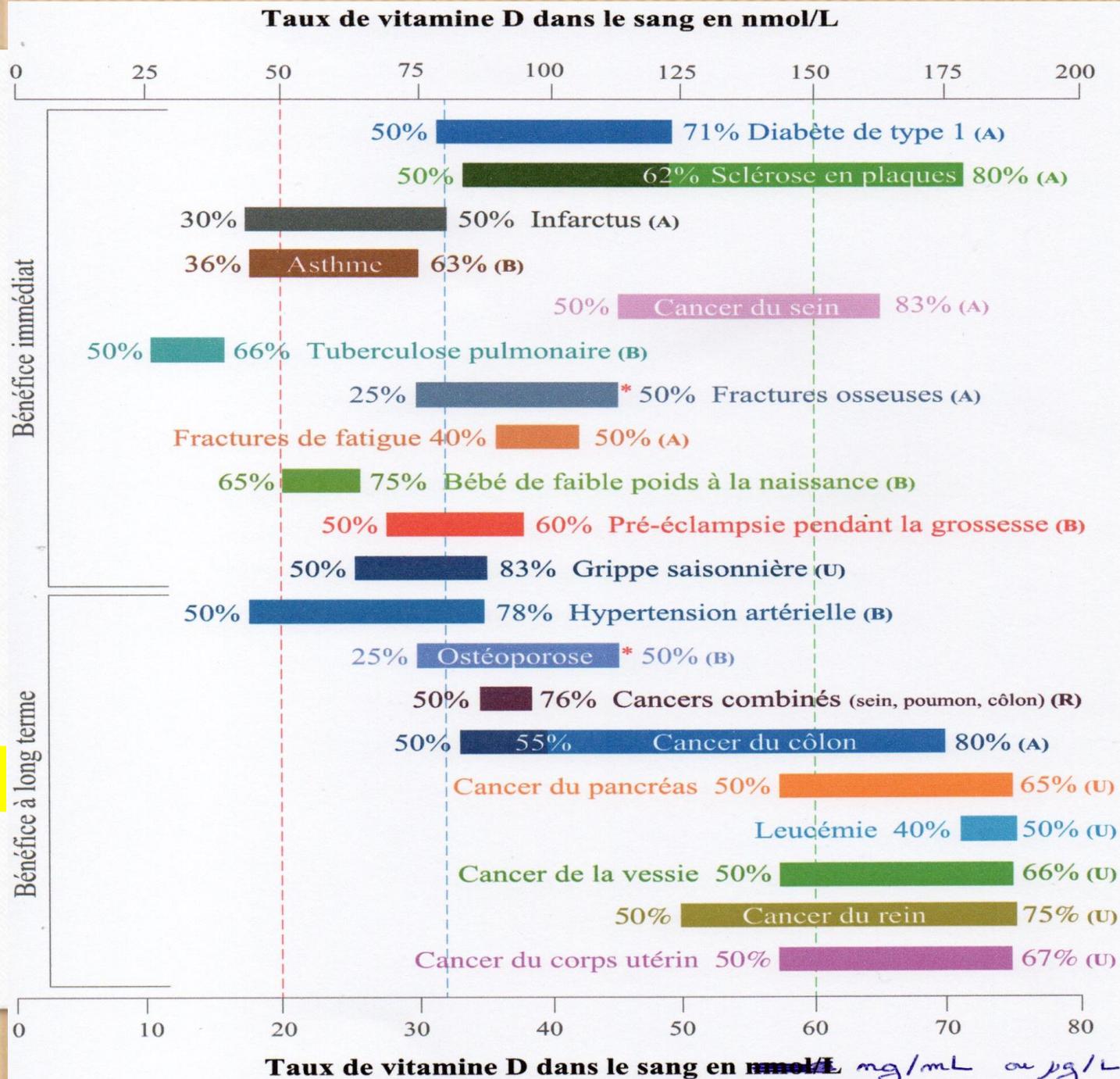


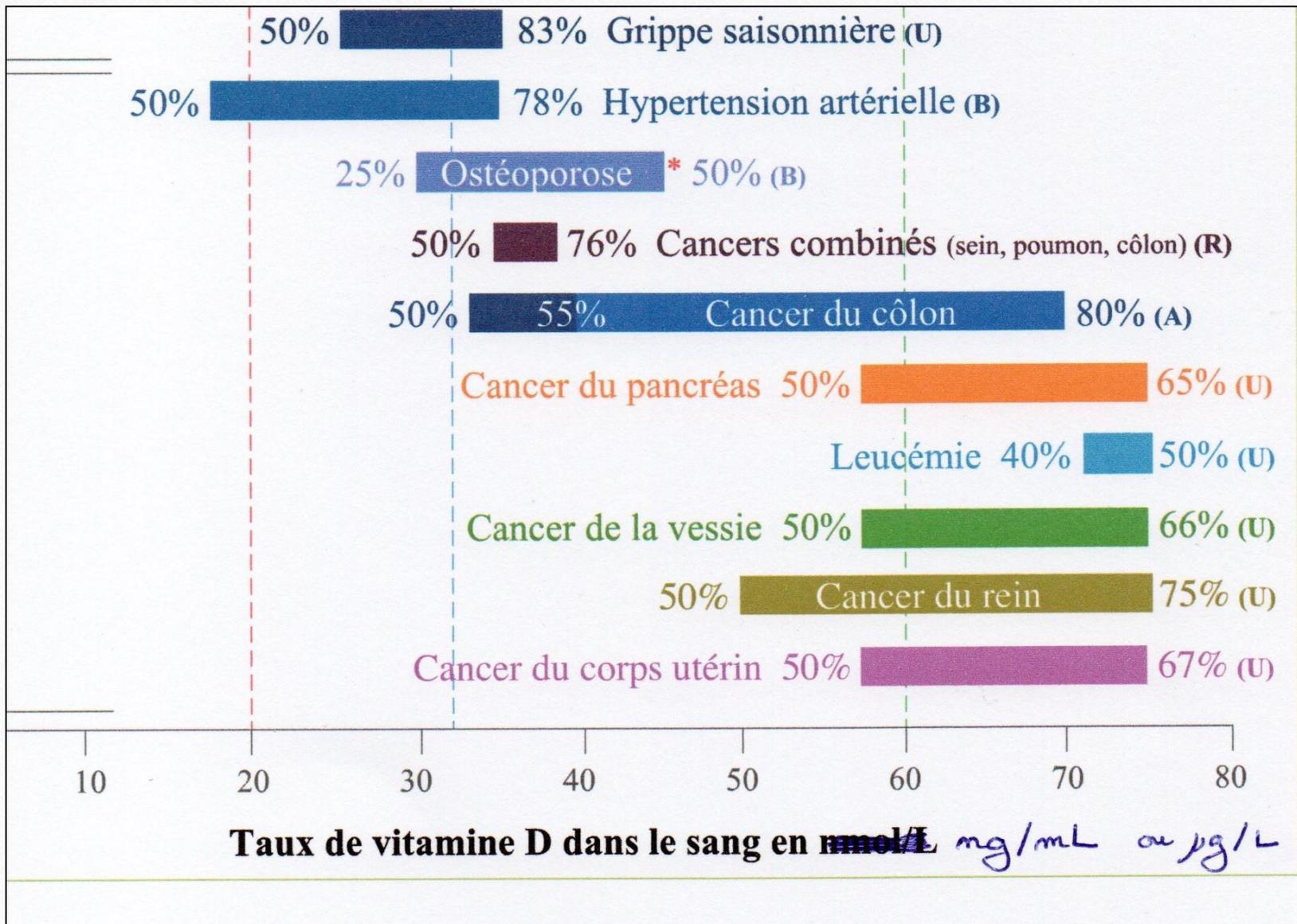
Valeurs santé

Décryptage du tableau :

1 - On choisit la maladie qui nous intéresse.

2 - Avec un taux de X ng/mL (en bas du tableau), il y a une diminution de X % d'avoir cette maladie.





Action de la vitamine D sur l'ADN cellulaire (*cf : Jean Marc SABATIER chercheur au CNRS*)

Module l'expression d'un nombre important de gènes selon le taux sanguin :

Taux de 30 ng/mL : 200 gènes

Taux de 50 ng/mL : 500 gènes

Taux de 80 ng/mL : **1 000 gènes**

... dont plus de la moitié de ces gènes ont un lien avec l'immunité !

Des « valeurs souhaitables » ou des
« seuils de carence » très différents **selon**
les labos d'analyses

Bizarre, bizarre !!!



Hôpital Lariboisière Paris

Bilan phospho-calcique

25 hydroxycolécalciférol (D3)

250.75

▲ | nmol/L

(50-200)

25 hydroxycolécalciférol (D3)

100.3

▲ | ng/mL

(20-80)

Méthode CMIA Abbott Alinity (Accrédité)

Carence: < 10 ng/ml

Insuffisance: 10 - 20 ng/ml

Minimum souhaité: 20 - 30 ng/ml

Taux souhaitable: > 30 ng/ml

(Selon un consensus d'experts).

Laboratoire PARIS PONT NEUF

25-OH- Vitamine D2+D3 **
(Electrochimiluminescence)

46.5 ng/mL (>30.0)
116.25 nmol/L (>74.98)

Taux de 25-(OH)-Vitamine D	Valeurs en ng/mL	nmol/L
Carence vitaminique D	< 10	< 25
Insuffisance vitaminique D	10 à 30	25 à 75
Taux recommandés	30 à 70	75 à 175
Possible intoxication vitaminique D	> 150	> 375

Conformément à la nomenclature des actes de biologie médicale du 04/09/14, le dosage sanguin de la 25-OH-vitamine D doit être réservé : à la suspicion de rachisme d'ostéomalacie ; dans le cadre du suivi ambulatoire de l'adulte transplanté rénal au-delà de trois mois après transplantation ; avant et après un acte de chirurgie bariatrique ; la prise en charge des personnes âgées sujettes aux chutes répétées ou dans le respect des résumés des caractéristiques du produit (RCP) des médicaments préconisant la réalisation du dosage de la vitamine D

Possible toxicité à partir de 150 ng/mL (aucune certitude ?)

En février 2021 : fourchette entre 30 et 100 ng/mL



**CERBALLIANCE EURE
LBM EVREUX VICTOR HUGO**

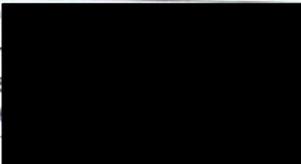
6 rue Victor Hugo
27000 EVREUX

laboevreuxvh.eure@cerballiance.fr

☎ 02 32 39 87 87 - Fax : 02 32 33 31 17

www.cerballiance.fr

Nom d'
Prénom
Nom de
Né(e) le



Sexe : M

Dossier n° **09/02/21-NT-0194**
Prélevé(e) le 09/02/21 à 11H04
Edité le 09/02/21 15:02

X 25-hydroxy-vitamine D
Chimiluminescence directe avec l'ester d'acridinium comme traceur

63,4 ng/mL

7.4 à 44

13/10/20

68,2

Statut en vitamine D	Intervalle Adulte	Intervalle Enfant
Carence	< 20 ng/mL	< 15 ng/mL
Insuffisance	20 - 30 ng/mL	15 - 20 ng/mL
Suffisance	30 - 100 ng/mL	20 - 100 ng/mL

Depuis mars 2021, fourchette entre 30 et 60 ng/mL.

Pourquoi un tel changement ??? (*Vérifiez si c'est aussi le cas, en 2021, pour votre labo d'analyses*)



CERBALLIANCE EURE
LBM EVREUX VICTOR HUGO
6 rue Victor Hugo
27000 EVREUX
laboevreuxvh.eure@cerballiance.fr
☎ 02 32 39 87 87 - Fax : 02 32 33 31 17

www.cerballiance.fr



Sexe : M

Dossier n° 26/05/21-NT-0214
Prélevé(e) le 26/05/21 à 09H49
Edité le 26/05/21 17:34

Valeurs de référence

Antériorités

ATTENTION: A compter du 30 Mars 2021, changement de techniques et de valeurs de référence en immuno-chimie.

Vitamines

Valeurs de référence

Antériorités

Vitamines

Vitamine D
Réactif dédié Chimiluminescence, Alinity, Abbott, Site Evreux

64 ng/mL

30-60

16/04/21
110

Recommandations Société Française de Rhumatologie (juin 2013)	ng/ml
Valeurs souhaitables	30 - 60
Carence	Inférieur à 10



LABORATOIRE BIO EURE SEINE

50 Rue Henri Farman 2793 GUICHAINVILLE

Tél. 02.32.28.51.51 Fax. 02.

- Agrément N° 273001263



Demande : Dr SANS ORDO



Dossier N° 0068 du 15.02.2025

Prélevé le 15.02.2025 à 11:14

Edité le 15.02.2025 à 14:10

Identifiant d'accès à vos résultats



****COMPLET****

BIOCHIMIE SANGUINE

Intervalle de référence

Antécédents

Examens ci-dessous réalisés le 15.02.2025 , validés le 15.02.2025

25OH VITAMINE D (D2+D3)

110,1

ng/mL

117,3 Le 09.01.2025 52,7 Le 27.11.2024

soit

275,3

nmol/L

Immunochemiluminescence/DXI Beckman (c)

Interprétation:

25 OH VIT D	ng/mL	nmol/L
Concentrations souhaitables	30 - 100	75 - 250
Insuffisance	20 - 29	50 - 74
Carence	< 20	< 50
Toxicité	> 100	> 250



LABORATOIRE DE BIOLOGIE MEDICALE

Bio LBS

LBM multisite enregistré sous le n° 76.11

25OH VITAMINE D (D2+D3)

.....

11

ng/mL

20 à 60

soit

28

nmol/L

CMIA ABBOTT / Analyse non remboursée (Hors NABM) (LI) (c)

Recommandations du Groupe de Recherche et d'Information sur les Ostéoporoses (GRIO 2019) :

Carence pour un taux inférieur à 10 ng/mL.

Valeurs souhaitables en population générale : entre 20 et 60 ng/mL.

Valeurs souhaitables chez les patients ostéoporotiques, insuffisants rénaux chroniques ou atteints d'une malabsorption : entre 30 et 60 ng/mL.

Seuil toxique : 150 ng/mL.

Et en suisse ???

Fourchette souhaitable dans un labo d'analyses
de Genève :

30 – 120 ng/mL

75 – 300 nmol/L

ANALYSES MÉDICALES

45A, route des Acacias
Case postale 1109 - 1211 Genève 26
Tél. : 022 309 15 20 - Fax : 022 34 330 4
Courriel : info@labomgd.ch



HEMATOLOGIE SPECIALE Typisation lymphocytaire

Cellules NK	2.5	6.9 - 18.3	%
Cellules NK1 (CD8-, CD27+)	1.2	5.2 - 27.3	%

CHIMIE CLINIQUE

PROTEINES SPECIFIQUES

Protéine C réactive (CRP)	< 2	0 - 5	mg/l
---------------------------	-----	-------	------

VITAMINES

25-OH-Vitamine D	74	75 - 300	nmol/l
		Taux minimal	50
		Taux thérapeutique	75 - 300

JSF-TV

Dr Ilyes Baghli

Doc Loridan TV-ADP

7:17 / 1:07:25

inger - Réalisation : Eric Montana

A votre santé - Une

Maladies chroniques et médecine orthomoléculaire avec le Dr Ilyes Baghli



Eric Montana
36,2 k abonnés

Abonné ▾

237



Partager



Où doit se situer NOTRE taux sanguin en
vitamine D ?

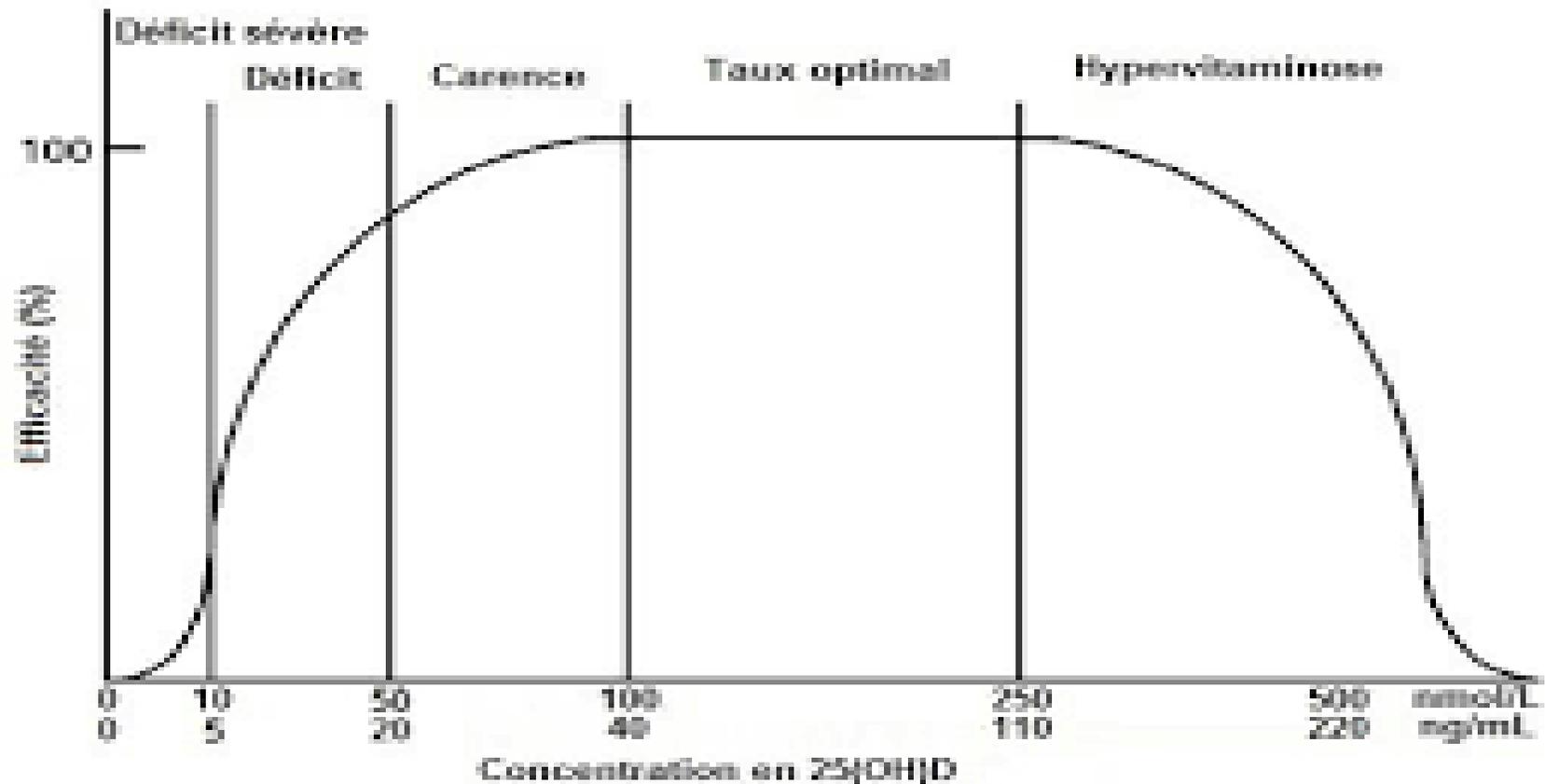
C'est le choix du patient !

Plus il s'approchera de 80, 90 voire 100 ng/mL, plus les effets
bénéfiques sur sa santé seront importants !

Partie 4

Toxicité (?) et contre indications

Dose toxique à partir de 100 000 UI/j pendant plusieurs semaines ??? Mais pas d'étude à long cours.



MISE EN GARDE !

IMPORTANT – à TRES TRES TRES forte dose de vitamine D,
risque d'hypercalcémie

Suivre avec son médecin son taux de calcium sanguin pour
éviter tout problème avec la prise de vitamine D !

Surveillance en cas de :

- Hypercalcémie (absorption du calcium), d'hypercalciurie ou d'hyperphosphatémie

Search results

Save

Email

Send to

Display options

Case Reports

> J Clin Endocrinol Metab. 2011 Dec;96(12):3603-8. doi: 10.1210/jc.2011-1443.

Epub 2011 Sep 14.

Vitamin D intoxication with severe hypercalcemia due to manufacturing and labeling errors of two dietary supplements made in the United States

Takako Araki ¹, Michael F Holick, Bianca D Alfonso, Esti Charlap, Carla M Romero, Dahlia Rizk, Lisa G Newman

Affiliations + expand

PMID: 21917864 DOI: 10.1210/jc.2011-1443

FULL TEXT LINKS



ACTIONS

Cite

Collections

SHARE

Dans cette étude, on apprend que Peter croyait ingérer 1600 UI par jour... mais qu'il en avalait 1 864 000 UI par jour ... depuis 2 mois !!!

... soit **111 840 000 UI au total !**

Après quelques mois, tout est rentré dans l'ordre !

Intérêt de l'associer à de la vitamine K ?

Posologie : 200 µg par jour de Vit K (forme K2-
MK7)

Objectif : limiter le risque d'hypercalcémie.

**MAIS PAS TOUJOURS COMPATIBLE AVEC CERTAINS
MÉDICAMENTS ANTI - COAGULANTS !**

Parlez-en à votre médecin !



Partie 5

Apports naturels en vitamine D

On mesure la Vitamine D **absorbée ou synthétisée par le soleil...**

...en **UI** (Unité Internationale) ou en **microgrammes (μg)**

(5 μg = 200 UI)

Vitamine D : apports alimentaires **très limités** ... (*surtout si certains carencés ont besoin de 10 000 à 20 000 UI/jour !*)

Aliments	Quantité	Teneur en vitamine D (UI)
Huile de foie de morue	15 ml	1400
Saumon frais sauvage	100 g	600-1000
Saumon d'élevage	100 g	100-250
Sardine, hareng, thon en boîte	100 g	224-332
Champignons shiitaké secs	100 g	1600
Bolets/morilles séchés	100 g	130
Margarine	15 ml (1 cuillère à soupe)	65-110
Beurre	100 g	50
Jaune d'œuf	1	40
Yaourt	100 g	89
Fromage à pâte dur (Emmental, Gruyère, Cheddar...)	100 g	44
Parmesan	100 g	28

Synthèse des apports sans supplémentation !!!

- Alimentation pauvre en Vitamine D
- Campagne anti-soleil / écrans totaux
- Peu de sorties pour les personnes en EHPAD
- En France, vitamine D3 obtenue grâce au soleil uniquement entre mai et octobre !

Quelques chiffres préoccupants !

Etude menée en 2017 en hiver dans le nord de la France

297 sujets sains de 18 à 65 ans

27,9% < 10 ng/ml

75,1% < 20 ng/ml

92,3% < 30 ng/ml

? < 40 ng/ml

Deplanque X et al. Rev Med Interne 2017, Feb 1

Partie 6

**Choix entre les différentes formes de
supplémentations**



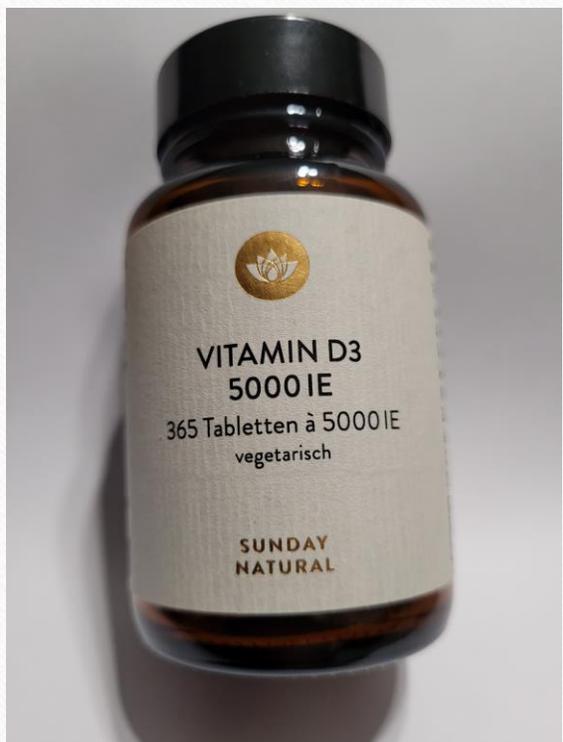
TOUJOURS
prendre sa
VITAMINE D au
cours d'un repas !



Sinon votre vitamine D part dans les égouts !



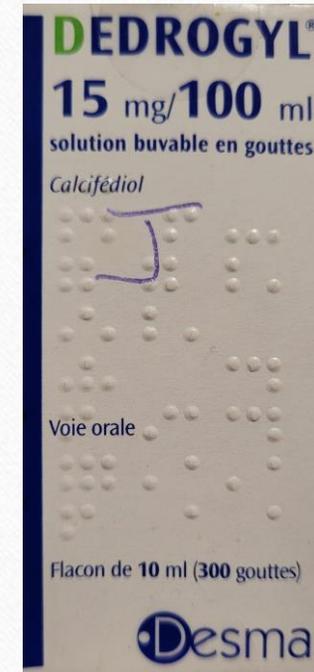
Les comprimés



En gouttes (ou spray)

La quasi-totalité des vitamines D vendues sont de la vitamine D3 = cholécalciférol.

Attention DEDROGYL ou CALCIFEDIOL (sur prescription uniquement) = calcidiol et non pas de la vitamine D3 !!!



Cas du DEDROGYL :

Attention : une prise de 200 UI de calcifédiol n'a pas le même impact que la prise de 200 UI de cholécalférol / D3

Présentations du médicament DÉDROGYL

DÉDROGYL : solution buvable ; flacon compte-gouttes de 10 ml (300 gouttes)
Sur ordonnance (Liste II) - Remboursable à 30 % - Prix : 6,22 €.

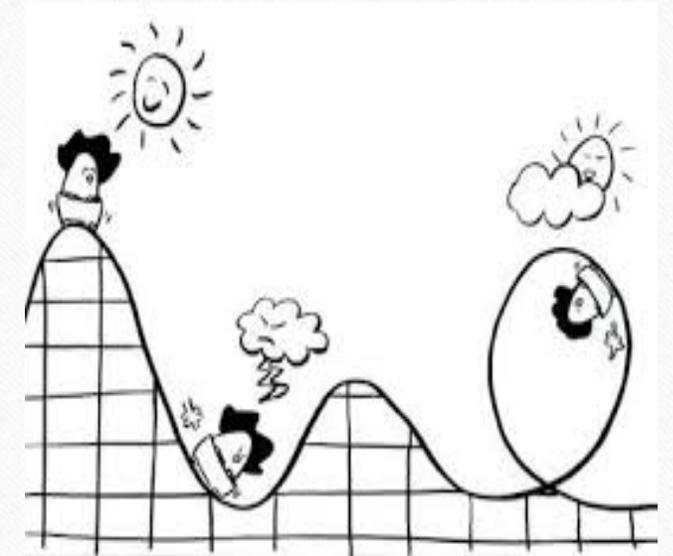
Composition du médicament DÉDROGYL

	p gte
Calcifédiol (vitamine D3 hydroxylée)	5 µg
<i>Propylèneglycol</i>	+

Substances actives : Calcifédiol, Calcifédiol monohydrate

Excipient : Propylèneglycol

Les ampoules = un réel effet ou inefficaces ???





Refusons les
ampoules contenant
du
Butylhydroxytoluène
classé comme
« **cancérogène
possible** » par le
CIRC/OMS.

Partie 7

Supplémentation :

Combien d'UI par jour dois-je prendre pour :

- 1. Augmenter mon taux ?**
- 2. Stabiliser ensuite mon taux ?**

Pour augmenter son taux sanguin

10 000 UI / jour de vitamine D3 pendant 1
mois

permet, généralement, de le remonter de
l'ordre de + 20 ng /mL

Ex perso : 10 000 UI par jour entre le 1^{er} déc 2023
et le 2 janvier 2024 = + 21 ng/mL

Patient : [REDACTED]

Né(e) le 1 [REDACTED]

Dossier N° 0076 du 02.01.2024

Prélevé le 02.01.2024 à 11:15

Edité le 02.01.2024 à 14:59

Identifiant d'accès à vos résultats : P-000227717

****COMPLET****

BIOCHIMIE SANGUINE

Intervalle de référence

Antécédents

Examens ci-dessous réalisés le 02.01.2024 , validés le 02.01.2024

25OH VITAMINE D (D2+D3)

97,2 ng/mL

76,1 Le 01.12.2023 121,6 Le 21.10.202

soit 243,0 nmol/L

Immunochemiluminescence/DXi Beckman (c)

Interprétation:

25 OH VIT D	ng/mL	nmol/L
Concentration		

Un petit calcul simple !

Manque **20 ng /mL** = **1 mois** à 10 000 UI / jour

Manque 40 ng /mL = 2 mois à 10 000 UI / jour

Manque **60 ng /mL** = **3 mois** à 10 000 UI / jour

Manque 80 ng /mL = 4 mois à 10 000 UI / jour

(Manque **30 ng /mL** = **1 mois et demi** à 10 000 UI /
j)

Pour stabiliser ensuite son taux...

... il faut tenir compte de son poids.

Les spécialistes en vitamine D retiennent la valeur suivante :
75 UI par kilo de masse corporelle et par jour

Mais c'est parfois insuffisant, surtout l'hiver !!!

Exemples de posologie pour se maintenir au taux choisi.

75 UI/kg et par jour

Exemples :

Je pèse **80 kg**. Je calcule **75** x 80 = **6 000 UI** par jour.

Je pèse **55 kg**. Je calcule **75** x 55 = **4 125 UI** par jour.

**Récapitulatif avec un
exemple concret !**

Exemple de Julie (**55 kg**) qui a un taux de **18** ng/mL
et qui souhaite atteindre 100 ng/mL.

Pour **remonter** son taux :
10 000 UI par jour pendant **4**
mois

$$18 + (4 \times 20) = 98 \text{ ng/mL}$$

Nouvelle prise de sang.

Pour **stabiliser** son taux :

$$55 \text{ kg} \times 75 = 4\,125 \text{ UI}$$

Soit **4 000 UI/J** ...

*Nouvelle prise de sang au bout de 3 ou
4 mois.*

Paramètres ayant un impact sur l'évolution du taux sanguin !

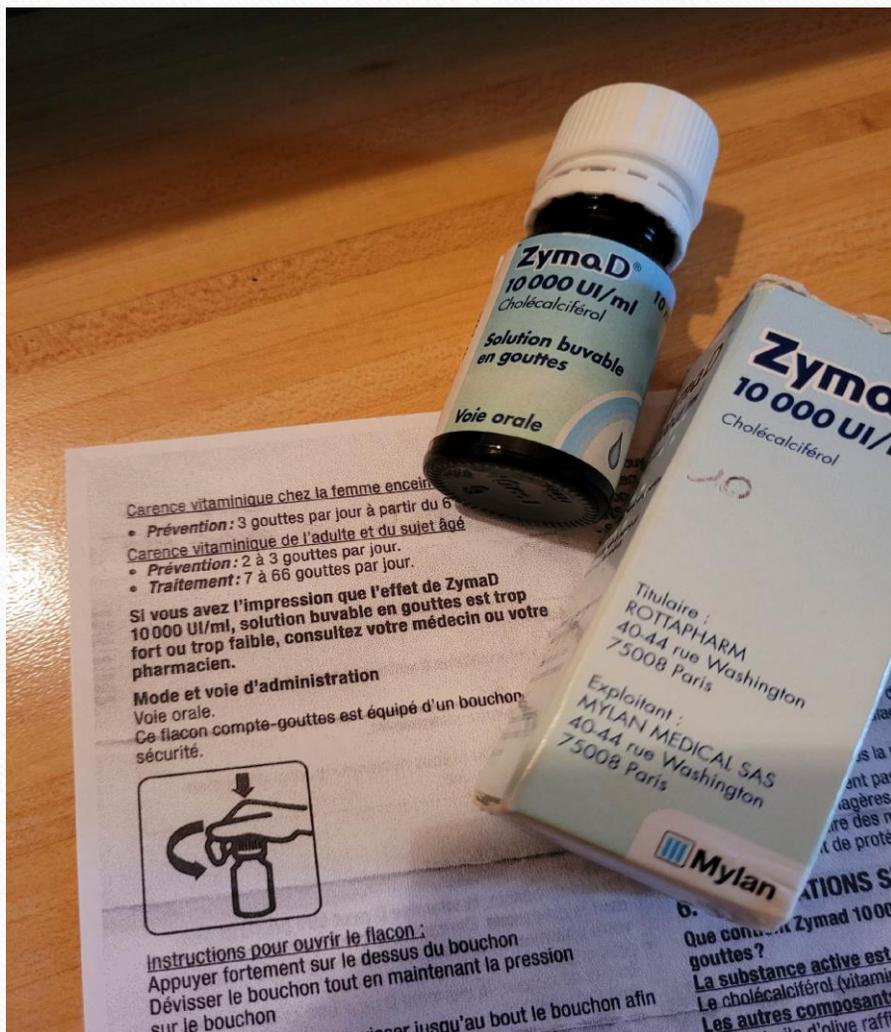
- le niveau de **stress**,
- l'**état de santé**,
- l'**âge**
- Le niveau de **carence en magnésium**

Uwitonze AM, Razzaque MS. Role of Magnésium in Vitamine D activation and Function. J Am Ostopath Assoc 2018 Mars 1 ; 118(3) : 181-189

...et rôle important de la **vitamine A** pour optimiser l'action de la vitamine D.

Question classique :

*« 10 000 UI par jour, ce n'est pas
un peu trop ? »*



Notice du Zyma D

« ... /... Traitement d'une carence vitaminique de l'adulte et du sujet âgé

Jusqu'à 66 gouttes par jour .../... »

<https://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr/>



Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

MINISTÈRE
DES SOLIDARITÉS
ET DE LA SANTÉ

BASE DE DONNÉES PUBLIQUE DES MÉDICAMENTS



Visiter [\[medicaments.gouv.fr\]](https://medicaments.gouv.fr)

• Accueil |

Dernière mise à jour le 05/02/2024

SOMMAIRE

- Composition
- Forme pharma.
- Clinique
 - Indic. thérapeutiques
 - Posologie
 - Contre-indications
 - Mise en garde
 - Interactions
 - Grossesse, allait.
 - Conduite véhicules
 - Effets indésirables
 - Surdosage
- Pharmacologie
 - Pharmacodynamie
 - Pharmacocinétique
 - Sécurité préclinique
- Pharmaceutique
 - Liste excipients
 - Incompatibilités
 - Durée conservation
 - Conservation
 - Emballage
 - Utilisation/manipulation
- Titulaire AMM
- Présentations
- Autorisation, renouv.
- Date de révision
- Dosimétrie
- Préparation radiopharma.

Fiche info

Résumé des caractéristiques du produit

Notice

ZYMAD 10 000 UI/ml, solution buvable en gouttes - Résumé des caractéristiques du produit

ANSM - Mis à jour le : 18/07/2023

1. DENOMINATION DU MEDICAMENT

ZYMAD 10 000 UI/ml, solution buvable en gouttes

2. COMPOSITION QUALITATIVE ET QUANTITATIVE ↗

Cholécalciférol (vitamine D3)..... 10 000 UI

Pour 1 ml.

Une goutte contient 300 UI de vitamine D3.

Pour la liste complète des excipients, voir rubrique 6.1.

3. FORME PHARMACEUTIQUE ↗

Solution buvable en gouttes.

4. DONNEES CLINIQUES ↗

4.1. Indications thérapeutiques ↗

Traitement et/ou prophylaxie de la carence en vitamine D.

66 gouttes x 300 UI = 19 800 UI

Soit une dose de **20 000 UI par**
jour validée par l'ANSM en cas
de carence !

Prise de vitamine D :
en cures ... ou tout le temps ?

*Je me suis « amusé » à cesser ma
supplémentation en vitamine D ... juste pour
voir !*

Effet de l'arrêt de la supplémentation en Vit D

1^{ère} expérience perso : baisse de - 30 ng/mL en 30 jours

25OH VITAMINE D (D2+D3)

75,5 ng/mL

105,6 Le 07.03.2023

soit **188,8** nmol/L

Immunochemiluminescence/DXi Beckman (c)

Interprétation:

25 OH VIT D	ng/mL	nmol/L
Concentrations souhaitables	30 - 100	75 - 250
Insuffisance	20 - 29	50 - 74
Carence	< 20	< 50
Toxicité	> 100	> 250

Examens ci-dessous réalisés le 14.10.2024 , validés le 14.10.2024

25OH VITAMINE D (D2+D3)

soit 106,8 ng/mL
267,0 nmol/L

106,5 Le 04.10.2024

125,7 Le 27.09.202

Immunochemiluminescence/DXi Beckman (c)

Examens ci-dessous réalisés le 26.10.2024 , validés le 04.11.2024

25OH VITAMINE D (D2+D3)

soit **81,5** ng/mL
203,8 nmol/L

106,8 Le 14.10.2024

106,5 Le 04.10.202

Immunochemiluminescence/DXi Beckman (c)

Interprétation:

25 OH VIT D	ng/mL	nmol/L
Concentrations souhaitables	30 - 100	75 - 250

Intervalle de référence

Examens ci-dessous réalisés le 27.11.2024 , validés le 27.11.2024

25OH VITAMINE D (D2+D3)

soit **52,7** ng/mL
131,8 nmol/L

82,2 Le 16.11.2024

81,5 Le 26.10.2024

Immunochemiluminescence/DXi Beckman (c)

Dernière expérience en cours...

En une semaine d'arrêt : - 45 ng/mL !

Examens ci-dessous réalisés le 03.05.2025 , validés le 03.05.2025

25OH VITAMINE D (D2+D3)

102,5 ng/mL

soit

256,3 nmol/L

147,1 Le 26.04.2025 1

Immunochemiluminescence/DXi Beckman (c)

Interprétation:

25 OH VIT D	ng/mL	nmol/L
Concentrations souhaitables	30 - 100	75 - 250
Insuffisance	20 - 29	50 - 74

Pas de panique !!!

L'ampleur de la baisse semble proportionnée au taux initial ! (*A vous de le vérifier sur vous !*)

Madame Y : **88** ng/mL en 1 mois - **31** ng/mL *57 ng/ml*

Mon épouse : **53** ng/mL en 1 mois - **12** ng/mL *41 ng/ml*

Ne me croyez pas !!!

Faites VOUS-MEME, vos propres expériences !

Les recommandations officielles FR inchangées et très faibles depuis... 2001

ANC 2001 (apport nutritionnel conseillé)

200 UI / j pour les 3 ans – 65 ans

400-600 UI/j si > à 65 ans

400 UI/j femmes enceintes

400 UI /j pour les 1 à 3 ans

Officiellement, les autorités recommandent
200 UI / jour...

Qui peut bien avoir intérêt
à maintenir cette
recommandation à
seulement 200 UI/J ?



Réponse : L'industrie agro alimentaire !



APPORTS NUTRITIONNELS MOYENS:

	pour 100g	par portion de 30g	% RNJ* par portion
Énergie	1642kJ/ 388kcal	493kJ/ 116kcal	5.8%
Matières grasses (dont gras saturés)	4.6g 0.9g	1.4g (0.3g)	2% 1.5%
Glucides (dont sucres)	75g 21g	23g (6.3g)	8.8% 7.0%
Fibres alimentaires	6.5g	2.0g	
Protéines	8.5g	2.6g	5.2%
Sel	0.20g	0.05g	0.8%
Vitamines et Fer:	pour 100g	par portion de 30g	% RNJ* pour 100g
Thiamine (Vit. B1)	0.94mg	0.28mg	85%
Riboflavine (Vit. B2)	1.2mg	0.36mg	86%
Niacine (Vit. B3)	14mg	4.2mg	88%
Vitamine B6	1.2mg	0.36mg	86%
Vitamine B9	170µg	51µg	85%
Vitamine B12	2.1µg	0.63µg	84%
Vitamine D	4.3µg	1.3µg	86%
	12mg	3.6mg	86%

* RNJ = repère nutritionnel journalier
(8400kJ / 2000 kcal pour un adulte moyen).
À consommer de préférence avec le lait ou le

Récapitulatif :

Vous savez désormais quel taux est protecteur !

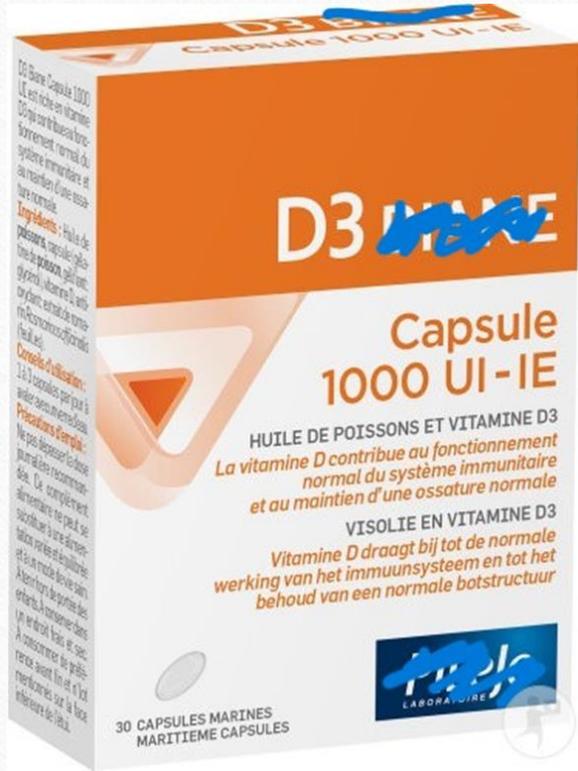
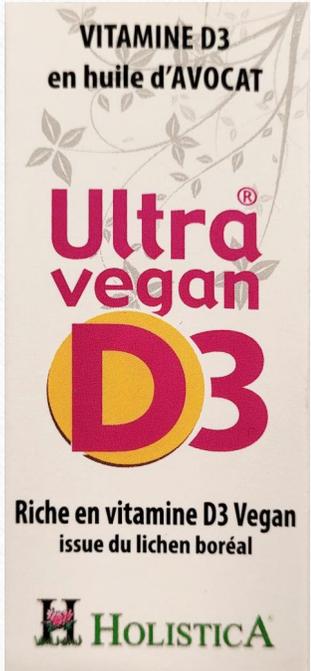
Vous savez comment connaître votre taux sanguin !

Vous savez combien prendre de vitamine D3 par jour
pour augmenter votre taux et le stabiliser !

Vous savez qu'il est préférable de ne pas arrêter !

**Apprendre à ne pas se faire
arnaquer dans son choix de
vitamine D !**

Que choisir ?????



Prenons l'exemple d'une personne de 60 kg qui souhaite stabiliser son taux de vitamine D

Son besoin annuel = 60 UI x 75 kg x 365
jours

Total annuel = 1.642.500 UI

Une simple « règle de 3 » !

1. Comptabiliser le nombre de UI dans le flacon
2. Relever le **PRIX**
3. Faire une règle de **TROIS**

Nombre total d'UI ----- PRIX
1 642 500 UI ----- valeur recherchée !

Valeur = coût annuel **pour une personne de 60 kg** = $(\text{PRIX} \times 1\,642\,500)$
/ nombre total d'UI



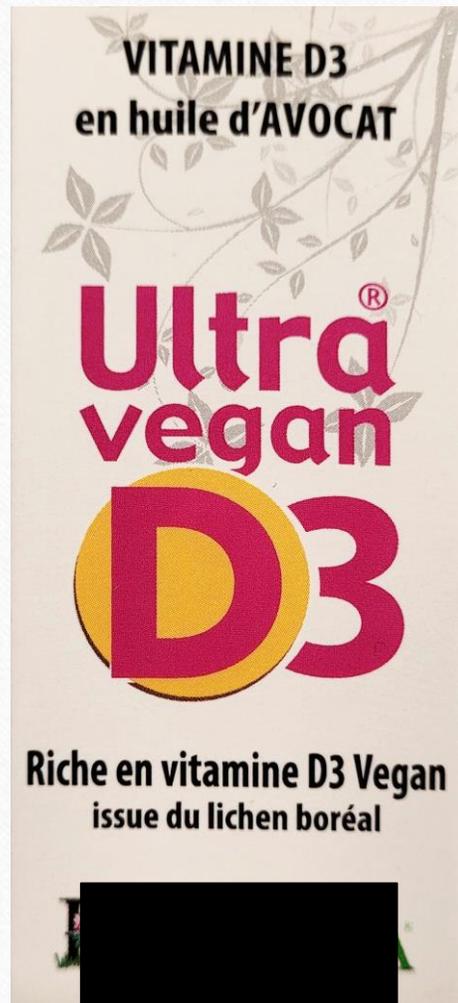
Coût annuel : $(10,90 \text{ €} \times 1\,642\,500) / 116\,000 = 154 \text{ € par an}$



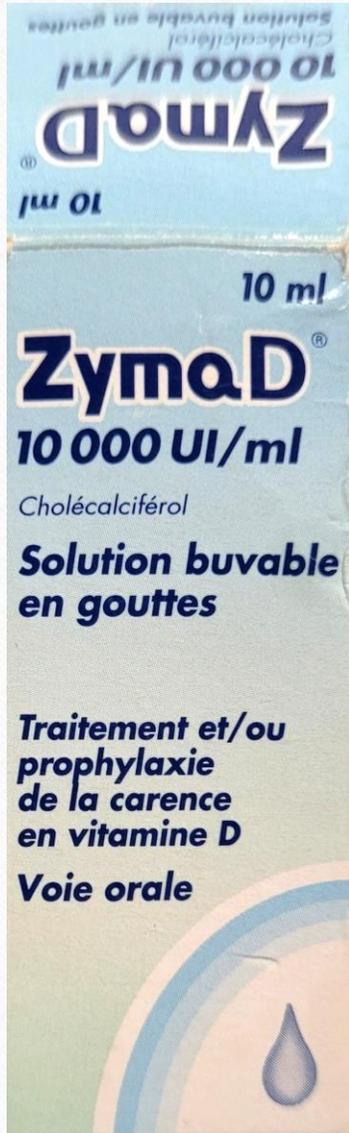
Coût annuel : $(6,90 \text{ €} \times 1\,642\,500) / 18\,000 = 629 \text{ € par an}$

Coût annuel : $(10,99 \text{ €} \times 1\,642\,500)$
 $/ 90\,000 = 199 \text{ € par an}$

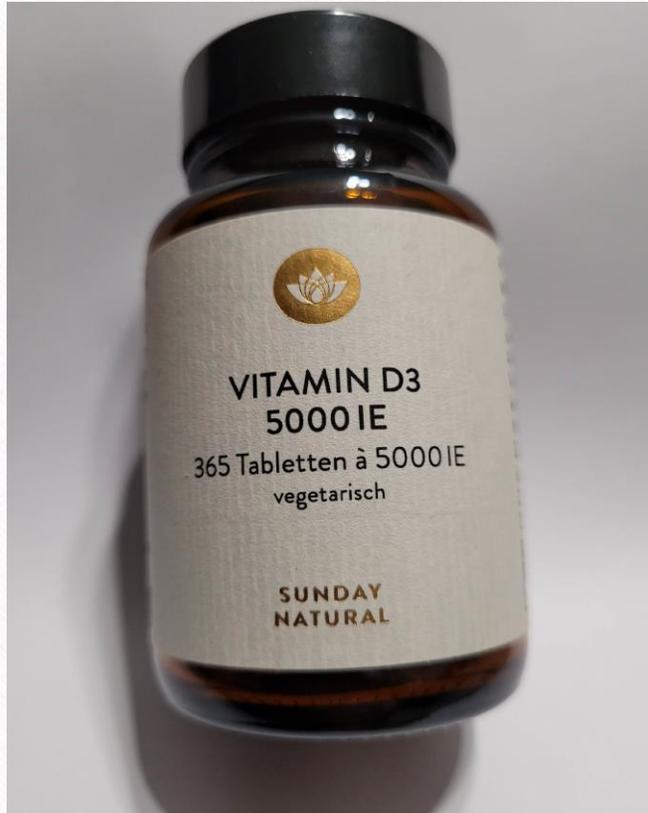




Coût annuel : (14,80 € x 1 642 500)
/ 36 000 = **675 € par an**



Coût annuel : $(2,91 \text{ €} \times 1\,642\,500) /$
 $100\,000 = 48 \text{ € par an}$



Coût annuel : $(12,90 \text{ €} \times 1\,642\,500)$
 $/ 1\,825\,000 = \mathbf{12 \text{ € par an}}$



Coût annuel : $(9,50 \text{ €} \times 1\,314\,000) / 5\,000\,000 = 3 \text{ € par an}$

Courage, c'est presque
fini !!

Tenez-vous bien à votre chaise !!!!

4 scandales !

UN SITE AU SERVICE
DES CITOYENS

Travaux parlementaires

Vos sénateurs

Europe & International

Territoires

Connaître le Sénat

Espace presse

21 janvier 2022

Accessibilité | Plan du site | Alertes

Recherche

OK

Recherche avancée

français

Base Questions > 2022

Projet d'arrêté fixant la liste des substances présentant des propriétés de perturbation endocrinienne et inclusion de la principale forme de vitamine D

15^e législature

Question écrite n° 26178 de Mme Dominique Estrosi Sassone (Alpes-Maritimes - Les Républicains)

publiée dans le JO Sénat du 13/01/2022 - page 183

Mme Dominique Estrosi Sassone attire l'attention de M. le ministre des solidarités et de la santé sur le projet d'arrêté fixant la liste des substances présentant des propriétés de perturbation endocrinienne et sur l'inclusion de la principale forme de vitamine D (cholécalférol).

L'article 13 de la loi n° 2020-105 du 10 février 2020 relative à la lutte contre le gaspillage et à l'économie circulaire (dite loi AEGC) puis le décret 2021-1110 ont prévu la mise à disposition d'informations aux consommateurs permettant d'identifier les perturbateurs endocriniens dans les compléments alimentaires.

Si les entreprises qui produisent des compléments alimentaires ne remettent pas en cause la législation dans un souci de transparence de l'information, elles s'étonnent du projet d'arrêté fixant la liste des substances présentant des propriétés de perturbation endocrinienne aux autorités européennes qui doit être publiée en février 2022 après examen par la direction générale de la santé et par la direction générale de la prévention des risques.

Mon Sénat



En séance



Accès rapide

Projets/propositions
de loi ▶

Rapports ▶

Comptes rendus ▶

Sénateurs ▶

Séance/dérouleur en
direct ▶

Tous les dérouleurs ▶

Questions ▶

Agenda du
Sénat

Accès thématiques



5°C Eclaircies



11:20

21/01/2022





Advanced

Save

Email

> [Geriatr Psychol Neuropsychiatr Vieil](#). 2022 Jun 1;20(2):151-161. doi: 10.1684/pnv.2022.1031.

[Cholecalciferol (vitamin D3) must not be considered as an endocrine disruptor]

[Article in French]

Jean-Claude Souberbielle ¹, Justine Bacchetta ², Philippe Chanson ³, Bernard Cortet ⁴, Marie Courbebaisse ⁵, Jean-Michel Lecerf ⁶, Agnès Linglart ⁷, Cédric Annweiler ⁸

Affiliations + expand

PMID: 35929381 DOI: 10.1684/pnv.2022.1031

Abstract in [English](#), French

Un projet d'arrêté ministériel inscrivant le cholécalciférol, c'est-à-dire la vitamine D3 (VD3), dans la liste des perturbateurs endocriniens (PE) est à l'origine de débats en France. L'objectif de notre article était de préciser les arguments scientifiques pour et contre l'inscription de la VD3 dans la liste des PE, qui semble être initialement due à son utilisation à très forte dose comme raticide/rodenticide dans certains pays. Premièrement, le cholécalciférol ne peut être défini comme une substance exogène, terme utilisé dans les différentes définitions des PE, car il est largement synthétisé dans la peau suite à l'exposition aux UVB. Deuxièmement, il n'existe aucune publication dans la base de données PubMed en faveur d'une inscription de la VD3 dans la liste des PE. La requête « vitamin D AND endocrine disruptor » retrouvait 33 références au 10 mars 2022, la plupart évoquant des perturbations du métabolisme de la vitamine D par les PE. Troisièmement, un grand nombre d'études concluent, au contraire, que la VD3 a des effets bénéfiques sur de nombreuses fonctions altérées par les PE. Plus largement, nous alertons sur le fait qu'apprendre que la VD3 pourrait être réglementairement considérée comme un PE pourrait occasionner, auprès du grand public, une défiance vis-à-vis de la supplémentation en vitamine D, ce qui n'est pas souhaitable en termes de santé publique car de nature à aggraver la prévalence déjà trop élevée des individus carencés en vitamine D. Il est encore temps d'éviter cette décision aberrante et non fondée.

Keywords: vitamin D3; cholecalciferol; endocrine disruptor.

[PubMed Disclaimer](#)

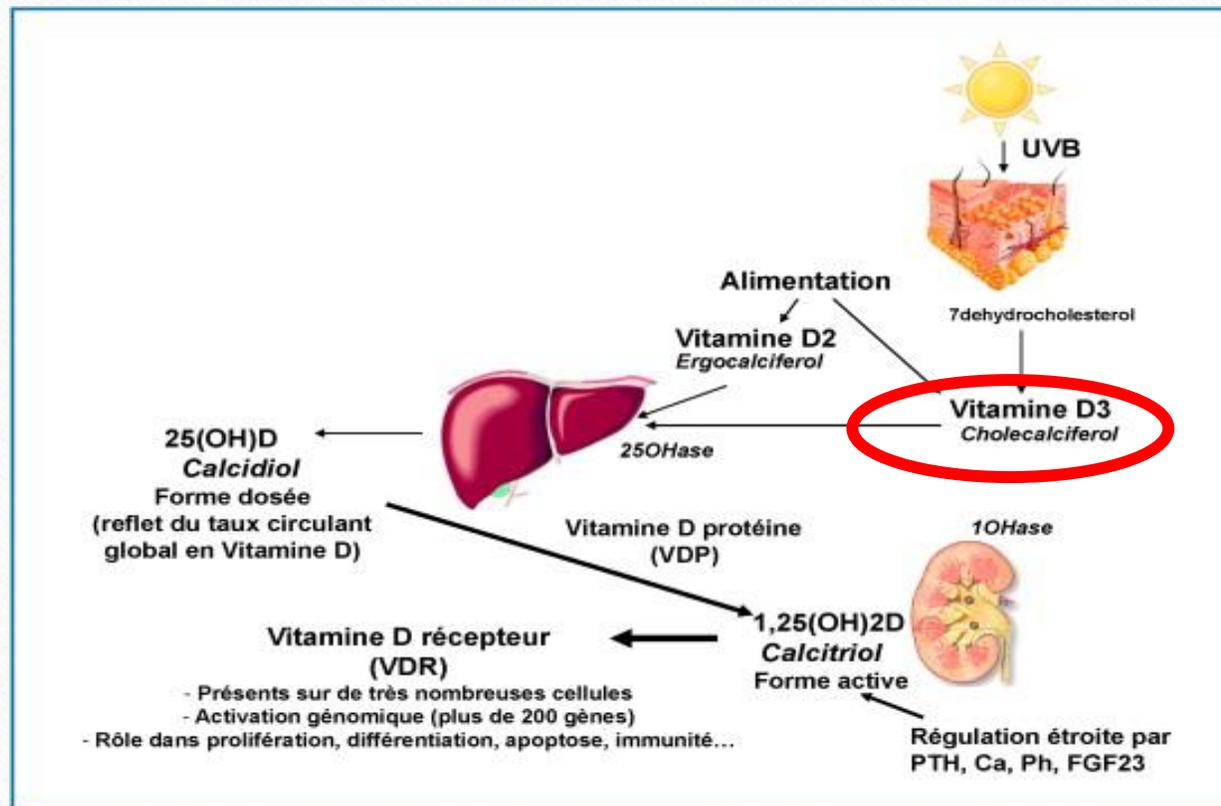


.../...nous alertons sur le fait qu'apprendre que la VD3 pourrait être réglementairement considérée comme un PE pourrait occasionner, auprès du grand public, une défiance vis-à-vis de la supplémentation en vitamine D, ce qui n'est pas souhaitable en termes de santé publique car de nature à aggraver la prévalence déjà trop élevée des individus carencés en vitamine D. Il est encore temps d'éviter cette décision aberrante et non fondée.

MERCI INFINIMENT PROFESSEUR !



Le gouvernement voulait classer comme « perturbateur endocrinien », la vitamine D3 produite aussi par le soleil ... !!



SCANDALE N°2



Depuis Novembre 2024, Sunday Natural ne vend plus de vitamines D fortement dosées sur leur site français Sunday.fr ... alors qu'on peut continuer à les trouver sur **Sunday.de** ! Pourquoi ????

Rappel : coût annuel : **3 € par an**

3^{ème} scandale

SANTÉ.FR

Le site du Service Public d'information en santé

Santé.fr est le site du [Service Public d'Information en Santé](#)  créé en 2016 par l'article 88 de la loi de modernisation du système de santé : *"placé sous la responsabilité du ministre chargé de la santé, a pour mission la diffusion gratuite et la plus large des informations relatives à la santé et aux produits de santé, notamment à l'offre sanitaire, médico-sociale et sociale auprès du public. Il est constitué avec le concours des caisses nationales d'assurance maladie, de la caisse nationale de solidarité pour l'autonomie, des agences et des autorités compétentes dans le champ de la santé publique et des agences régionales de santé".*

Une information fiable et accessible

Santé.fr publie une information de qualité et accessible, respectant les critères du [Standard de l'information en santé](#) . Santé.fr propose également des services personnalisés et géolocalisés. Aujourd'hui, Santé.fr agrège plus de 13 000 contenus éditoriaux et 750 000 fiches annuaires issues de 54 partenaires contributeurs et référentiels annuaires.

LA VITAMINE D EST-ELLE UTILE POUR PRÉVENIR LE CANCER ET LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES ?

Information proposée par : [SERVICE PUBLIC D'INFORMATION EN SANTÉ \(SPIS\)](#) ↓

03/05/2022

🕒 5 mins de lec

Dans le contexte de la prévention du cancer ou des maladies cardiovasculaires, au moins trois grandes études contrôlées portant sur des dizaines de milliers de personnes âgées de plus de 60 ans, supplémentées en vitamine D pendant 5 ans, n'ont montré aucun effet bénéfique de cette supplémentation.

- [Manson JE, Cook NR, Lee IM et al. Vitamin D Supplements and Prevention of Cancer and Cardiovascular Disease. N Engl J Med 2019; 380:33-44](#) 

- [Keum N, Lee DH, Greenwood DC et al. Vitamin D supplementation and total cancer incidence and mortality: a meta-analysis of randomized controlled trials. Annals of Oncology, Volume 30, Issue 5, May 2019, Pages 733-743](#) 

- [Neale RE, Baxter C, Duarte Romero B et al. The D-Health Trial: a randomised controlled trial of the effect of vitamin D on mortality. Lancet Diabetes Endocrinol. 2022 Feb;10\(2\):120-128.](#) 

- [Virtanen, JK, Nurmi T, Aro A et al. Vitamin D supplementation and prevention of cardiovascular disease and cancer in the Finnish Vitamin D Trial-a randomized controlled trial. Am J Clin Nutr. 2022 Jan 4](#) 

Soyons curieux face à une étude tentant de démontrer l'inutilité de la vitamine D !

- 1- Qui sont les auteurs et qui a financé cette étude ? Quels sont leurs éventuels conflits d'intérêts avec l'industrie pharmaceutique ?
- 2- Quelles sont les doses de vitamine D proposées aux patients lors de cette étude ?
- 3 - Le taux sanguin de vitamine D des patients de l'essai est-il supérieur ou non à 40 ng/mL ?



Examen

Une mise à jour sur la signalisation et le cancer de la vitamine D

Carsten Carlberg ^a , Alberto Muzoz ^b

[En savoir plus](#)

Ajouter à Mendeley Part Cite

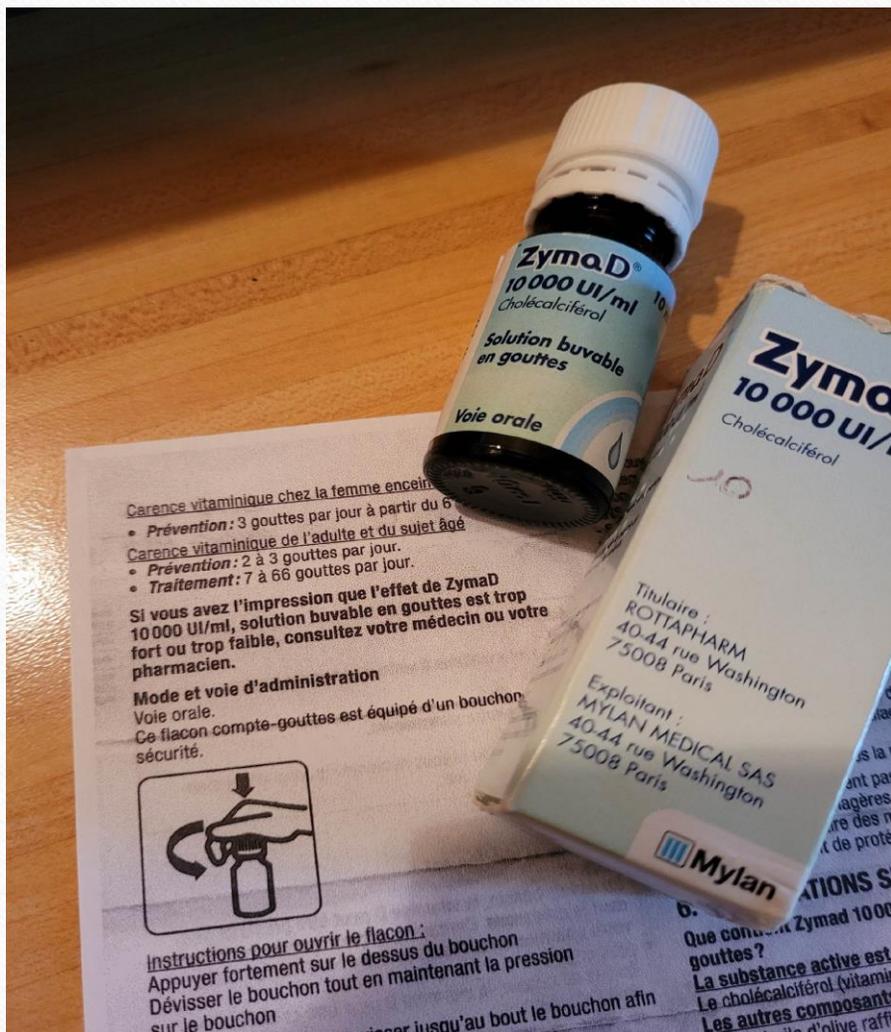
The large randomized control trial VITAL [25] had enrolled 25,871 participants without a history of cancer and used 2000 IU (50 μg) vitamin D_3 per day for primary prevention of cancer within a period of 5 years. **Although the primary analysis of that study did not report any significant reduction in the risk of cancer mortality, a secondary analysis suggested a benefit of vitamin D_3 after exclusion of early follow-up data and for subgroups of individuals in cancer incidence and/or mortality [25,26].** Similarly, a meta-analysis [27] of three other randomized control trials [[28], [29], [30]], each of them having a null result, found **that vitamin D_3 supplementation leads to a significantly lower total cancer mortality.** In this context, the concept of a personalized vitamin D response index [31] may be taken into account.

4^{ème} scandale

« le protocole des ampoules
mensuelles ou trimestrielles »

Avec un médecin, nous avons constaté que beaucoup de ses patients qui suivent ce protocole sont toujours autant carencés en vitamine D ...

Résultats d'expériences surprenants !!



Rappel : cas de Zyma D prescrite par certains médecins

« ... /... Traitement d'une carence vitaminique de l'adulte et du sujet âgé

Jusqu'à 66 gouttes par jour = 20 000 UI par jour .../... »

<https://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr/>

Si $20\ 000\ \text{UI} = + 1\ \text{ng/mL} \dots$

... alors, une ampoule de $50\ 000\ \text{UI}$ ne va augmenter
le taux que de **$2,5\ \text{ng/mL}$** ?

...

et une ampoule de $100\ 000\ \text{UI}$ va augmenter le taux
sanguin de **$5\ \text{ng/mL}$** seulement ???

Exemple : Madame X - prise d'une ampoule de 50 000 UI et évolution du taux à J+15

IMMUNOLOGIE

	Résultats	Valeurs de référence	Antériorités 19/07/23
γ-vitamine D (TOTALE : D2 et D3)	43,3 nmol/L	(50 à 250)	36,8
	17,3 ng/mL	(20 à 100)	14,7

luminescence - Roche - C8000 E21-B - LBM GEN-BIO GRAVANCHES

Recommandation HAS de Janvier 2013, le seuil optimal est ≥ 75 nmol/L (30 ng/mL).

Expérimentation perso : ampoule de 100 000 UI et évolution taux à J+7 et J+20

BIOCHIMIE SANGUINE

Intervalle de référence

Antécédents

Examens ci-dessous réalisés le 15.05.2023 , validés le 15.05.2023

25OH VITAMINE D (D2+D3)

68,2 ng/mL

71,4 Le 03.05.2023 72,3 Le 26.04.2023

soit 170,5 nmol/L

Immunochemiluminescence/DXI Beckman (c)

Interprétation:

25 OH VIT D	ng/mL	nmol/L
Concentrations souhaitables	30 - 100	75 - 250
Insuffisance	20 - 29	50 - 74
Carence	< 20	< 50
Toxicité	> 100	> 250

Novembre 2024

Médecin et son épouse : **1 ampoule de 100 000 UI**
par mois

→ taux respectifs = 26 ng/mL et 28 ng/mL

Un médecin a mesuré le taux de vitamine D d'un
de ses patients : **1 ampoule de 50 000 UI** par mois :

→ taux = 11,2 ng/mL

Expériences à St Nazaire (*janvier 2025*)!

Patient avec 1 ampoule de 50 000 UI par semaine : 31,6 ng/mL
augmentation du taux de 12 ng/mL au bout d'un mois (4 ampoules)

RESULTATS	VALEURS DE REFERENCE	RESULTATS ANTERIEURS
78,7 nmol/l	SUP. A - 75,0	19/11/24 49,3
31,5 µg/l	SUP. A - 30,0	19,7

***** RECOMMANDATIONS DES STATUTS EN 25 OH VITAMINE D (1)*****

- Carence : taux < 25 nmol/l
- Valeurs souhaitables: entre 75 et 150 nmol/l
- Toxicité: taux > 250 nmol/l

recommandations de la société française de rhumatologie (juin 2013).

*4 ampoules
50 000
1/seme.*

Autre expérience

Sept 2024 : Mme X prend 7 ampoules de 200 000 UI sur 7 jours consécutifs

Entre oct 2024 et le 10 mars 2025 : Arrêt prise Vit D

Les 10 et 12 mars : prise de 2 ampoules de 200 000 UI

Le 5 avril 2025 : **taux = 75 ng/mL**

Le 15 mai 2025 (J + 40) : **taux = 58 ng/mL**

(Provenance des ampoules = Algérie)

1 ampoule de 200 000 UI permet de grimper un taux de +8 ng/ml. (Cf Dr Baghli)



Faites vos propres essais !

(Surtout pour vous, les médecins)

**Mais pourquoi
tous ces
scandales autour
de la vitamine D
???**



Vitamine D = moins de maladies = moins d'argent à gagner pour certains !

La corruption par Big Pharma de certains responsables politiques et de responsables sanitaires (nommés par ces même responsables politiques) + certains journalistes et médecins influents est, selon beaucoup de personnes que je rencontre, une réalité.

Europe 1 **EN DIRECT** PROGRAMMES **LÉGISLATIVES ANTICIPÉES**

Accueil > Société

Cahuzac : "deux versements des laboratoires Pfizer" au profit du financement politique en 1993

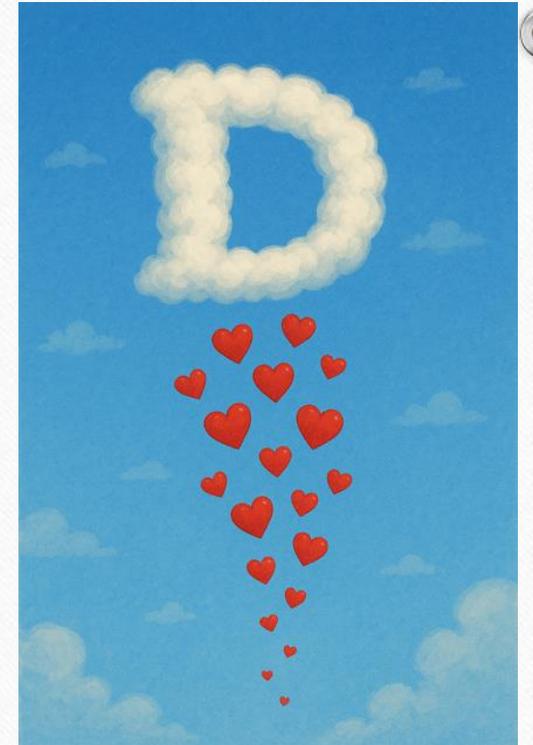


[RÉDACTION EUROPE1.FR](#) avec AFP • 17h18, le 05 septembre 2016, modifié à 17h33, le 05 septembre 2016

Conclusion

La vitamine D, un **atout essentiel** pour
la santé de tous et surtout de **ceux**
qu'on aime !

Aidez-moi à la faire connaître !



Message du Dr Baghli – 14 avril 2025

« Un citoyen conscient est un citoyen qui a un taux de vitamine D
entre 80 et 100 ng/ml.»