

12 MOIS 12 ACTIONS POUR UNE MÉDECINE EFFICIENTE ET DURABLE

ÉVITER LA MESURE SYSTÉMATIQUE DE LA VITAMINE D

Le dosage et la supplémentation en vitamine D demeurent courants malgré un niveau de preuves toujours plus robuste concernant l'absence de bénéfice clinique, sauf dans certains cas précis.¹⁻² Cela génère des coûts non négligeables pour notre système de santé.³ Ainsi, dans le cadre de la campagne «smarter medicine», la Société Suisse de Médecine Interne Générale propose de ne pas mesurer la vitamine D chez les personnes ne présentant pas de facteurs de risque de carence.



Dosage approprié

Les recommandations actuelles indiquent d'éviter un dosage systématique de la vitamine D dans la population saine.¹ En effet, le dosage n'est utile qu'en présence de certaines conditions qui peuvent nécessiter une supplémentation en vitamine D, en particulier en cas de maladies osseuses, notamment l'ostéoporose, de syndromes de malabsorption ou lors d'un traitement par cortisone.⁴ C'est pourquoi le dosage de la vitamine D en ambulatoire est remboursé uniquement dans certaines situations.



Prescription et prévention

Une supplémentation est donc indiquée **uniquement dans certaines situations**, en particulier en présence d'ostéoporose, chez les enfants jusqu'à l'âge de 3 ans et les personnes âgées de ≥ 75 ans ou de ≥ 65 ans institutionnalisées et à risque de chutes.⁴

Le séjour et les activités physiques en plein air ainsi qu'une alimentation saine constituent des mesures de base simples permettant de faire le plein de vitamine D.



Conséquences pour les patients

Des taux bas de vitamine D sont associés à un risque accru de multiples maladies, telles que certains cancers, des infections, le diabète, la dépression, des maladies cardiovasculaires ou des troubles cognitifs. Néanmoins, la substitution en vitamine D ne permet ni de prévenir ni d'améliorer ces conditions.¹

Une supplémentation systématique est inutile et, à des doses très élevées, peut mener à une intoxication, avec des symptômes principalement liés à l'augmentation des taux de calcium sanguins. Des doses supérieures à 10000 UI/j peuvent entraîner des calculs rénaux, une insuffisance rénale et des calcifications dans différents organes. Comme la vitamine D est lentement éliminée par le corps (en plusieurs semaines), les effets d'une intoxication persistent après l'arrêt de la prise de compléments.⁵



Quelques chiffres

60%

C'est la proportion de la population suisse présentant un déficit en vitamine D durant la période hivernale. Néanmoins, **une supplémentation systématique reste déconseillée** dans la population générale en l'absence de bénéfice probant.

90%

C'est le **pourcentage de vitamine D produite par la peau** grâce aux rayons UV du soleil. Le reste provient de notre alimentation.

90 MILLIONS DE FRANCS

C'est le **coût total des analyses sanguines de la vitamine D** en Suisse en 2018.⁶

RÉFÉRENCES

1. Kahwati et al. Screening for Vitamin D Deficiency in Adults Updated Evidence Report and Systematic Review for the US Preventive Services Task Force. JAMA. 2021;325:1443-1463.

2. Observatoire suisse de la santé. OBSAN. Vitamine D 25 OH. https://www.versorgungsatlas.ch/fr/indicators/_089

3. Département fédéral de l'économie, de la formation et de la recherche DEFR. Surveillance des prix SPR santé. Coûts des analyses médicales: une comparaison internationale. 2022

4. Eva S. et al. Vitamin D for Prevention of Disease. JAMA. 2025

5. Hungerbühler P, Rizzoli R. Vitamine D: sans danger ?. Rev Med Suisse 2013;9:1229-30

6. Essig et al. Potentially inappropriate testing for vitamin D deficiency: a cross-sectional study in Switzerland. BMC Health Serv Res. 2020;20: 1097.

